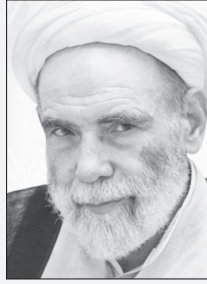


تربیت و مربیان تربیتی

آیت‌الله‌العظمیٰ مجتبی‌ نبی‌	
بخش دهم	



به قلب نیست، بلکه جمیع ابعاد وجودی انسان، چون عقل و قلب و نفس و تمام اعضاء و جوارح‌اش را در برمی‌گیرد. به طور کلی «حسن ادب» این است که افعال انسان هر هشتی یک واقع شود و از دیدگاه الهی به این معنا است که اعتقاد درونی انسان به توحید، بر روی افعال و اعمال انسان سایه بیفتد، به گونه‌ای که اعمال او گویای توحید درونی او باشد و به تعبیر دیگر «عمل» انسان را تجرید کنند «اعتقاد محض توحیدی» ظاهر شود و اگر بخواهند «اعتقاد» او را تجسم بخشند جز «عمل توحیدی» مجسم نگردد. عرض کردیم انسان قبل از آن که خود را آبد کند، صلاحیت تأدیب دیگران را ندارد. باید ابتدا خود و تمام ابعاد وجودی‌اش را مؤذّب به آداب الهی نماید؛ در اینجا است که صلاحیتِ مربّی‌گری را پیدا کرد و می‌تواند دیگران را مؤذّب به آداب الهی کند.

پیامبر، ادب‌آمخته خداست
در اینجا به روایتی از سنخ روایات جلسه گذشته اشاره می‌کنم. روایت از امام صادق(ع) است: حضرت می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ جَدُّ نَبِيٍّ فَأَحْسِنَ فَلَمَّا أَكْمَلَ لَهُ الْأَدَبَ قَالَ: وَ إِنَّكَ لَمَلِي خُلُقٍ عَظِيمٍ ثُمَّ فُؤُضَ إِلَيْهِ أَمْرَ النَّاسِ وَ الْأَمَّةِ لِيُشَوِّسَ». امام صادق(ع) فرمودند: خداوند عزوجل پیامبرش را آید کرد، پس او را نیکو کرد ادب نمود؛ پس از آنکه برای پیغمبر ادب را کامل کرد، فرمود: «و **اِنَّك لَمَلِي خُلُق عَظِيم**»، به اصطلاح ما خدا با این جمله او را مستایش کرد. می‌گویند:بزرگترین ستایش قرآن کریم یا پیغمبر همین آیه شریفه «و **اِنَّك لَمَلِي خُلُق عَظِيم**» است. «ثُمَّ فُؤُضَ إِلَيْهِ أَمْرَ النَّاسِ»، سپس کار مردم و الامّه و امت را به او تفویض کرد، «لِيُشَوِّسَ» تارای آنها تدبیر امور کند.

حال مطالبی را که از این روایت برداشت می‌شود، به نحو اختصار، تذکّر می‌نم. هم همان موضوعی که محور بحث ماست که مربّی باید اول خود به تربیت الهی تربیت شود، تا بعد برای تربیت دیگران صلاحیت پیدا کند. از این روایت استفاده می‌شود، فرمود: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ آدَبَ نَبِيٍّ فَأَحْسِنَ آدَبَهُ»، بعد می‌فرماید: «ثُمَّ فُؤُضَ إِلَيْهِ»، خداوند ابتدا پیامبر را تربیت نمود، بعد فرمود: برو مردم را تربیت کن! اول خود را پیغمبر، سپس دیگران!

خداوند او را تربیت نمود، بعد از آنکه پیغمبر صلاحیت پیدا کرد به خدا گفت: حالا برو مردم را تربیت کن!

مطلب دیگر اینست باید مربّی، خدا و تربیت، الهی باشد، به این معنا که خود مربّی باید مربّی الهی باشد تا مربّی الهی گردد؛ یعنی در ابتدا خود تربیت شده (ایده‌الله) باشد، بعد بیاید و متفعل تربیت دیگران شود. من به این موضوع اشاره خواهم کرد.

مطلبی که در این روایت بسیار اهمیت دارد آنجاست که فرمود: «فَلَمَّا أَكْمَلَ لَهُ الْأَدَبَ»، یعنی وقتی ادب را برای پیغمبر کامل کرد؛ همان طور که عرض کردم انسان دارای ابعاد و وجودی است و هر بعد از ابعاد انسان ادب متناسب با خودش دارد. «عقل» باید مؤذّب شود، «قلب» باید مؤذّب شود، «نفس» که ترکیبی از شهوت و غضب و وهم است باید آبد شد و همین طور «جوارح» و «جوارح» انسانی، «توجه کنیدا همه این ابعاد باید در انسان تربیت شود تا جایی که، «اکمل له الادب»، پیغمبر بعد از تربیت و ادب و به باقی نماند. «فَلَمَّا اكْمَلَ لَهُ الْأَدَبَ قَالَ»: پیغمبر بعد از اكمال ادب و تربیت الهی تربیت شود، تا بعد برای تربیت دیگران صلاحیت آنجاست که فرمود: «ثُمَّ فُؤُضَ إِلَيْهِ أَمْرَ النَّاسِ وَ الْأَمَّةِ لِيُشَوِّسَ»، یعنی پس صلاحیت ادب کردن دیگران را دارد که اولاً خود ادب ششده باشد، یعنی خود ادب و تربیتش به کمال رسیده باشد، «اکمل له الادب»، خصوصاً اینکه شخصی بخواهد مربّی شخص نباشد، بلکه جامعه را تربیت کند. عبارت «أمر الناس و الامّة» صریحاً به همین مسأله یعنی «تربیت جامعه» اشاره دارد.

اما هم به این روایت «مربی جامعه» گردد باید «تمام ابعاد وجودی‌اش» را «به طور کامل» تربیت الهی باشد. صرف اینها، «تربیت ابعاد وجودی» نبهوش را بگردد، اما نمی‌تواند غضبش را کنترل کند کافی نیست. چنین شخصی به درد سرپرستی هیچ گروهی نمی‌خورد! بحث خانواده اینست. منم، «گروه» شامل هر جمع کوچک و بزرگی می‌شود، از خانواده و مدرسه شروع کنید تا برسد به کل جامعه، کسی که نمی‌تواند جلوی غضبش را بگیرد، کسی که نمی‌تواند سرپرست او شود و خود را مهار کند یا کسی که تمام ابعاد وجودی‌اش را به طور کلی مؤذّب نساخته، از دیدگاه مذکی و معارف ما، صلاحیتِ سرپرستی و تربیت چن گروهی را نخواهد داشت.

ادب الهی «بالاوسطه» یا «بالواسطه»

آخر بحث جلسه گذشته جمله‌ای گفتیم که می‌خواهم در اینجا کمی آن را باز می‌کنم و آن اینکه «ادب الهی» یا «بالاوسطه» است یا «بالواسطه» یعنی خداوند یک وقت «بالاوسطه» تربیت می‌کند، یک وقت «بالواسطه» به ما درجداره پیغمبر صحبت می‌کند؛ چون بحث ما درجداره ایشان است.

در روایت آمده است: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ آدَبَ نَبِيٍّ» خدا خود «بالاوسطه» پیغمبرش را تربیت نمود. ما در این زمینه روایت متعددی داریم، صحبت از آن بود و روایت نیست، روایات زیادی در این باب وجود دارد. از خود پیغمبر نقل شده است که فرمود: «أَنَا آدَبْتُ اللَّهَ، إِنَّ اللَّهَ، تَرَبَّيْتُ شَدَّ خَلَا هَسْتَم.

اما تربیت «بالاوسطه» آن جایی است که وقتی کسی که خدا او را تربیت کرده و «بالا واسطه» مؤذّب به آداب الهی شده، بخواهد دیگری را «ادب» کند. به این تربیت که توسط یک واسطه صورت می‌گیرد، تربیت «بالا واسطه» می‌گویند. در روایت دارد علی‌که خلیفه «سیدالشهدا» است، در دامن تربیت پیغمبر تربیت نموده، خداوند، پیغمبر را «بالاوسطه» و علی(ع) را «بالاوسطه» پیغمبر تربیت نمود، چنانچه از خود علی(ع) در روایات آمده است: «إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ أَكْبَهُ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ وَ هُوَ أَكْبَنِي»، پیغمبر را خدا من از پیغمبر تربیت نمودم، آنگاه می‌فرماید: «و أَنَا أَؤَدَّبُ الْمُؤْمِنِينَ» و من نیز مؤمنین را ادب می‌کنم.

تربیت باید به خدا منتهی شود
تکذّی که در اینجا باید اشاره کرد این است که مسأله تربیت باید به خدا منتهی شود. ما تربیت و ادب الهی می‌خواییم، لذا با صد واسطه هم نباید شد. در نهایت به خدا ختم شود. «و أَوْرَثَ الْإِسْلَامَ الْمُتَكْرِمِينَ» توجه کنیدا! یعنی من، ادب مکرّمین را به میراث می‌گذارم. همان طور که عرض کردم روایت زیادی در این زمینه وجود دارد. پیغمبر اکرم فرمود: «أَفَنِي رُبِّي فَأَصْنَعُ تَأْدِيبَهُ» پیغمبر خودش نیز این حرف را می‌زند. در روایت تربیت «بالاواسطه» است یا «مستقیم» است یا «غیر مستقیم». روایت دیگری دارد که پیغمبر فرمود: «قَالَ: رَسُولُ اللَّهِ أَنَا آدَبْتُ اللَّهَ وَ عَلِيَ آدَبَنِي»

تربیت مستقیم یا «بالاوسطه» یا «بالواسطه»
«مستقیم» است یا «غیر مستقیم». اینها بحث‌های مفصلی دارد. در نظر تربیت «مستقیم» که نسبت به جمیع ابعاد وجودی انسان می‌باشد از نظر درونی و در ارتباط با لایات خداوند، مسأله «ادب عبودیت»، «اعتراق به مملوکت»، و به تعبیر ما «توقّف عبد، موقوف مسکنت و ذلت و عبودیت»، مطرح می‌شود. این خود ادبی دارد. مثلاً «ادب ثنا گویی» از خالصتد، اینکه چگونه از یک آدمی که «مستقیم» است یا «غیر مستقیم» است، به تعبیر ما «مستقیم» یا «بالاوسطه» یا «بالواسطه» تربیت می‌شود؟

در باب ثنا گویی می‌فرماید: «قَالَ لَمَّا لَفَّطَ الْمَطَرُ السَّهَابَاتِ وَ الْأَرْضُ عَدِمَتْ الْغُيُوبَ وَ السَّهَابَاتُ وَ الْأَرْضُ ثَمَّ إِلَيْهِ تَرْجَعُونَ»، همه این‌ها را دارد «بالاوسطه» و «مستقیم» به پیغمبر می‌دهد و توقّفی عنایت کند. ما رمضان آینده ان‌شاءالله ادامه بحث دعا و درخواست از خداوند را مطرح خواهم کرد.

- پی نوشتها:
- [1] اصول‌کافی، ج، ۱، ص ۲۶۶
- [2] سورة قیة، ۱
- [3] من راجع به همه اینها بحث کردم
- [4] این تقسیم بندی، شیخ روح‌الله
- [5] اصول‌کافی، ج، ۱، ص ۲۶۶
- [6] بخارالانوار، ج ۱۷، ص ۲۶۸
- [7] بخارالانوار، ج ۶، ص ۳۱۲
- [8] بخارالانوار، ج ۱۶، ص ۳۲۱
- [9] این بحث، به قسمی است که من فقط به آن اشاره کردم و رد شدم
- [10] خدا عمری دهد و توقّفی عنایت کند. ما رمضان آینده ان‌شاءالله ادامه بحث دعا و درخواست از خداوند را مطرح خواهم کرد.
- [۱۱] سورة الاحزاب، ص ۲۶۱
- [۱۲] سورة زمر، ص ۲۶۱
- [۱۳] سورة زمر، ص ۲۶۱
- [۱۴] تربیت بالاوسطه غیر مستقیم را هر رسیده، توضیح خواهیم داد.
- [۱۵] سورة نمل، ص ۵۲
- [۱۶] سورة انعام، آیهای۱۶، ۱۶۳

اشاره: هانس کوگک الهی دان، فیلسوف، متقد

مسیحی معاصر است که آثار مهم و متعددی در حوزه‌های دین‌پژوهی نگاشته است. یکی از مهم ترین آثار او کتاب «خدا در اندیشهٔ فیلسوفان غرب» است که ترجمه ای از Today Answer for Ian، دکتر حسن قنبری این اثر را از متن انگلیسی به فارسی ترجمه کرده است. برای آشنایی بیشتر با افکار این دین پژوه معاصر و بررسی مهم‌ترین اثرش به سراغ مترجم کتاب رفته و در این باره با او گفت و گو کردم.

جناب دکتر قنبری هانس کوگک اندیشمندی پر تألیف است، اما پیش از آن که مروری بر آثار او داشته باشیم و به سراغ مهم ترین اثرش «خدا در اندیشهٔ فیلسوفان غرب» برویم، اندکی به فراز و نشیب های زندگی حرفه ای پروایزم، همان طور که می دانیم کوگک در خانواده ای کاتولیک به دنیا آمد. هنگامی که سرگذشت او را می خواندم متوجه شدم مهم ترین چالش اندیشه او در دوران جوانی انحصارگرایی سنتی مسیحیت در بحث (نجات) بوده است. کوگک چگونه این مسأله را به نقطه عزیمت اندیشه هایش تبدیل کرد؟

در سنت مسیحیت کاتولیک نجات یک باور مختص مسیحی است، به این بیان که عیسی مسیح تنها منجی است که هر انسانی صرا از طریق او می تواند به نجات برسد، بنابراین تنها مسیحیت راه نجات است و دیگر ادیان به نجات رهنمون نمی شوند. کوگک به بیان خودش از ابتدای جوانی زمانی که در دانشگاه پای مشغول تحصیل بود، با این عقیده در چالش بود چرا که از منظر وی اساساً معقول نیست که خداوند فیض و نجات بخشی خود را منحصر در یک راسخ را و یک دین کند، لذا از همان آغاز کوگک در اندیشه نوعی نکتز گرای دست کم در بحث نجات برمی آید و در واقع همین بحث ایشان را به اندیشه وحدت ادیان و تقرب بین آنها می کشاند که در نهایت در شورای دوم واتیکان به عنوان مشاور پاپ توانست این عقیده، یعنی نجات نجات بخشی برای ادیان را در شورا مصوب کند، به ویژه تأکید شد بر نجات بخشی اسلام و این سرازگار نگاه تازه ای شد درباره رابطه اسلام و مسیحیت.

همین ابتدای گفتگو بیروم که موضوع «نجات» در اسلام بیشتر در چه مباحثی مطرح است؟ آیا به مسئله نجات در مسیحیت شباهت دارد؟

به هر حال همه ادیان مدعی نجات انسان اند و این امر در اسلام حتی بر رنگ تر است؛ با این بیان که در مسیحیت نجات امری اخروی و آخرالزمانی است، در حالی که اسلام مدعی نجات دنیوی و اخروی است. در اسلام نجات با تلاش و کار خود انسان تحقق می یابد در حالی که در مسیحیت فیض و لطف خاص خداست.

از میان آثار کوگک می خواهم ابتدا به «واماتسم الحادی ژان الین سارتر» برپردازم که رسالهٔ دوره کارشناسی او بوده است. شما بر این نکته تأکید کرده اید که «هانس کوگک با رویکردی انتقادی با فلسفه غربی» مواجه شسده. اهمیت این اثر و این رویکرد به فلسفه غربی در آثار بعدی کوگک چه بود؟

کوگک فلسفه ضمن اینکه مبانی اعتد تفکر مدرن یعنی عقل گرایی جدید را قبول دارد، معتقد است که این تفکر پیامدهای منفی هم داشته است، از جمله اینکه تفکر مدرن انسان را در موجودی تک ساحتی انگاشت، و ساحت معنوی، احساسی و عاطفی انسان را نادیده گرفت. رسیدن به این نتیجه در آثار کوگک امری تدریجی است و نقطه

در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

در مسئله آمرزیدگی با برانث کاهنکاران در آیین کاتولیک عقیده بر این است که ایمان و عمل هر دو نقش دارند، اما در آیین پروتستان بر ایمان بدون نیاز به عمل تأکید می شود و یکی از نکات اصلی که موجب شکاف بین مسیحیت و پیدایش آیین پروتستان شد همین موضوع بود.

معارف

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

هگل هم در فلسفه غرب از اهمیت زیادی برخوردار است و هم در الهیات مسیحی، هگل تجسم همه خدا انکاری فلسفی است و این ایجاب می کند که در بحث خدای فیلسوفان حتما به او پرداخته شود. ضمن اینکه تصویری که در خدا انکاری از خدا ارائه می شود، به نوعی داد، نه تنها این پیشگویی ها تحقق نیافتند، بلکه نیاز به توضیحات شد، در نهایت نتیجه گرفت دینداری در دوره جدید به معنای انسان واقعی بودن است و انسان بودن به معنای ایپینندی به اصول و معیارهای عام اخلاقی است و متون دینی قائل نیست بنابراین انسان مدرن کسی است که از عقل کافی برای سامان دادن امور زندگی خود برخوردار است. اما در مسیحیت سنتی انسان مسیحی است، یعنی مولفه های انسانیت را این تعین می کند، مثلاً مسیحی کسی است که از دنیا دوری می گردند، حتی به جسم خود آسیب می رساند و… بر این اساس این تصور ایجاد شسند که بین انسان بودن و مسیحی بودن تعارض وجود دارد کوگک در کتاب فوق در پی نفی این تعارض است و می خواهد نشان دهد که مسیحی بودن و انسان بودن در دنیای مدرن قابل جمع است.

خدا در اندیشه فیلسوفان غرب

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

در بخش دوم کتاب، عدله مباحث او نخست با عنوان «فهم جدید از خدا» بر اندیشه های هگل استوار است، چرا او هگل را برگزیده و هدفش از انتخاب این عنوان چه بوده است؟

«آگهی مزایده مرحله ششم فروش منازل سازمانی اداره کل راه و شهرسازی استان کردستان»

درشهرهای: (سنندج-قروه و کامیاران) و واحدهای تجاری درشهرهای: سنندج و مریوان

اداره کل راه و شهرسازی استان کردستان در نظر دارد در اجرای ماده ۸ قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن و ماده ۱ آئین نامه اجرایی آن در نظر دارد تعدادی از منازل سازمانی تحت مالکیت خود و همچنین تعدادی از واحدهای تجاری تحت مالکیت خود را با اخذ مجوزهای لازم با قیمت کارشناسی روز و مشخصات و شرایط ذیل در شهرهای: سنندج - قروه و کامیاران و مریوان بفروش برساند. متقاضیان می توانند ظرف مدت ۱۵ روز از تاریخ نشر آگهی (بجز ایام تعطیل) با تکمیل فرم درخواست به همراه کپی شناسنامه و کارت ملی واصل فیش واریزی و با رعایت موارد ذیل نسبت به شرکت در مزایده اقدام و مدارک خود را از طریق پست سفارشی با قید جمله: (مربوط به آگهی مزایده مرحله ششم منازل سازمانی واحدهای تجاری) بر روی پاکت ها به آدرس: سنندج - بلوار آزادگان کدپستی ۶۶۱۳۹۵۴۹۸۱ دبیرخانه اداره کل راه و شهرسازی استان کردستان ارسال نمایند. به پیشنهادهای فاقد فیش واریزی یا سپرده کمتر از ۵٪ (پنج درصد) یا تحویل داده شده در خارج از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.

شرایط مزایده:

۱- ارائه ضمانت نامه بانکی بدون قید و شرط و یا واریز وجه نقدی به مبلغ ۵٪ (پنج درصد) قیمت پایه اعلامی به حساب ۲۰۰۲۶۳۴۲۰۳ سپرده نزد بانک ملی شعبه مرکزی سنندج به نام سازمان ملی زمین و مسکن اقدام، ضمناً چک عادی و تضمینی افراد پذیرفته نمی شود و به عنوان نقص پرونده تلقی خواهد شد و قابلیت طرح در مزایده را نخواهد داشت. جهت شرکت برای هر تعداد واحد ۵٪ ضمانت نامه بانکی یا واریز نقدی بطور جداگانه برابر بند ۱ الزامی خواهد بود.

۲- رعایت نمودن هر یک از تشریفات شکلی اساساً به منزله عدم شرکت تلقی گردیده و از این نظر برای شرکت کنندگان حقی ایجاد نخواهد شد و متقاضی حق هیچگونه اعتراض نخواهد داشت.

۳- نتایج مزایده به مدت ۷ روز پس از بازگشایی در تابلو اعلانات نصب خواهد شد که به منزله ابلاغ به برنده مزایده می باشد.

۴- برنده مزایده موظف است ظرف مدت یک هفته (بجز ایام تعطیل) پس از اعلام برندگان نسبت به واریز وجوه تعیین شده اقدام و عدم واریز وجه اعلامی توسط برنده به حساب اعلام شده توسط اداره کل راه و شهرسازی به منزله انصراف تلقی گردیده و ۵٪ سپرده به نفع دولت ضبط خواهد شد.

۵- اداره کل راه و شهرسازی استان کردستان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها اختیار تام دارد.

۶- کلیه هزینه های نقل و انتقال، مالیات، اسناد مالکیت، عوارض ناشی از نقل و انتقال شهرداری و پذیره اوقاف و سایر موارد و همچنین هزینه آگهی و کارشناسی املاک به عهده برنده مزایده خواهد بود.

۷- پرداخت هزینه نقشه برداری و تهیه نقشه های لازم به منظور تهیه صورت مجلس تفکیکی و پیگیری امورات ثبتی به عهده برنده مزایده خواهد بود و اداره کل در این خصوص مکاتبات لازم با اداره ثبت اسناد را انجام خواهد داد.

۸- عرصه و اعیان واحد مورد نظر بنا به وضع موجود تحویل متقاضی می گردد و تعریض ملک و یا دیگر موارد مشابه اعلامی توسط شهرداری و غیره به عهده متقاضی بوده و برای واحدهای آپارتمانی مساحت دقیق در موقع انتقال سند ملاک می باشد و این اداره کل مسئولیتی در قبال موضوع ندارد.

۹- در صورت عدم مراجعه برنده اول مبلغ واریزی بابت سپرده، ضبط و واحد مورد نظر برابر مقررات به برنده دوم واگذار خواهد شد. در هر حال در صورت انصراف یا عدم مراجعه برنده مبلغ سپرده به هیچ وجه مسترد نخواهد شد.

۱۰- به پیشنهادهای مخدوش، مشروط، مبهم و معلق و قیمت های پائین تر از قیمت پایه ترتیب اثر

داده نخواهد شد.

۱۱- برای واحدهای مربوط قرارداد و ابزاری فروش صادر خواهد شد. صدور سند مالکیت منوط به تکمیل مراحل ثبتی خواهد بود و برای واحدهای دارای عرصه اوقافی پس از عقد قرارداد اعیانی نسبت به معرفی برنده جهت عقد قرارداد اجاره عرصه به اداره کل اوقاف و امور خیریه اقدام خواهد شد.

۱۲- اداره هیچگونه تعهدی مبنی بر اخذ تسهیلات بانکی برای واحدهای و ابزاری نخواهد داشت.

۱۳- تاریخ تحویل واحدها به برنده مزایده ظرف مدت ۲ ماه بعد از عقد قرارداد فروش خواهد بود.

۱۴- متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر از موقعیت و وضعیت منازل سازمانی در سنندج به واحد سرپرستی خانه های سازمانی اداره کل راه و شهرسازی کردستان واقع در خیابان اکباتان ساختمان شماره ۲ و در شهرستانها به اداره راه و شهرسازی مراجعه فرمایند.

۱۵- مدارک مزایده در پاکت لفاف دار باید توسط اداره پست ارسال گردد.

نحوه ارائه پیشنهاد:

۱- پاکت الف حاوی فیش سپرده و یا ضمانت نامه بانکی به نفع اداره کل و کپی کارت ملی و شناسنامه متقاضی.

۲- پاکت ب حاوی فرم پیشنهاد قیمت.

۳- هر دو پاکت در یک لفاف کلی با امضاء پیشنهاددهنده بر روی پاکت.

۴- قید پاکت الف و ب بر روی پاکت ها ضروری می باشد.

۵- در صورت عدم مراعات نحوه ارائه پاکت های الف و ب به صورت فوق، پاکت ها بازگشایی نخواهد شد.

۶- به پیشنهاد مخدوش و ناخوانا ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۷- درج قیمت پیشنهادی به حروف برای هر ردیف ضروری می باشد.

واحدهای مسکونی منازل سازمانی موجود مورد فروش واقع در شهرستان قروه (مرحله ششم)

ردیف	واحد	مساحت (مترمربع)	مساحت اعیان (مترمربع)	قیمت پایه عرصه و اعیان با امتیازات (ریال)	قیمت پیشنهادی	آدرس محل وقوع	توضیحات
۱	۲	۹۰	۱۵۸/۴۶	۱,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	قروه - خیابان ابوذر کوچه نور کدپستی ۶۶۶۱۸-۶۶۴۳۸	تکواحدی - بصورت سه نیش محل فعلی ستاد احياء	
۲	۱۰	۱۱۵	۲۳۷/۵۳	۲,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	قروه - خیابان ابوذر کوچه نور کدپستی ۶۶۶۱۸-۶۴۵۳۵	تکواحدی - بصورت سه نیش	
۳	۲۷	۹۵	۱۹۵	۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	قروه - خیابان ابوذر کوچه نور کدپستی ۶۶۶۱۸-۶۴۵۴۷	تکواحدی - بصورت سه نیش	
۴	۴۶	۷۸	-	۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	قروه - فاز ۳ هوشناسی جنب مسکن مهر کدپستی ۶۶۶۱۶-۸۱۱۴۶	آپارتمانی در دو طبقه بصورت ۴ واحدی همکف شرقی	
۵	۴۷	۷۸	-	۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	قروه - فاز ۳ هوشناسی جنب مسکن مهر کدپستی ۶۶۶۱۶-۸۱۱۴۶	آپارتمانی در دو طبقه بصورت ۴ واحدی همکف غربی	
۶	۴۸	۷۸	-	۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	قروه - فاز ۳ هوشناسی جنب مسکن مهر کدپستی ۶۶۶۱۶-۸۱۱۴۶	آپارتمانی در دو طبقه بصورت ۴ واحدی اول شرقی	
۷	۴۹	۷۸	-	۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	قروه - فاز ۳ هوشناسی جنب مسکن مهر کدپستی ۶۶۶۱۶-۸۱۱۴۶	آپارتمانی در دو طبقه بصورت ۴ واحدی اول غربی	

واحدهای مسکونی منازل سازمانی موجود مورد فروش واقع در شهرستان کامیاران (مرحله ششم)

ردیف	واحد	مساحت اعیان (مترمربع)	مساحت عرصه (مترمربع)	قیمت پایه عرصه و اعیان با امتیازات (ریال)	قیمت پیشنهادی	آدرس محل وقوع	توضیحات
۱	-	۸۲/۲۰	۱۸۰	۱,۴۴۹,۹۰۰,۰۰۰	کامیاران - فاز دو شهرک بعثت فاز یک خیابان مدرس کدپستی ۶۶۳۱۸-۷۹۱۳۷	تکواحدی جنوبی	
۲	-	۷۳	۱۸۰	۱,۳۵۵,۵۰۰,۰۰۰	کامیاران - فاز دو شهرک بعثت فاز یک خیابان مدرس کدپستی ۶۶۳۱۸-۷۹۱۶۴	تکواحدی جنوبی	
۳	-	۷۳	۱۸۰	۱,۲۶۰,۶۰۰,۰۰۰	کامیاران - فاز دو شهرک بعثت فاز یک خیابان مدرس کدپستی ۶۶۳۱۸-۷۹۱۵۷	تکواحدی جنوبی	
۴	-	۷۳	۱۸۰	۱,۳۵۵,۵۰۰,۰۰۰	کامیاران - فاز دو شهرک بعثت فاز یک خیابان مدرس کدپستی ۶۶۳۱۸-۷۹۱۷۱	تکواحدی جنوبی	
۵	۱۲	۸۲/۹۰	-	۵۹۶,۸۸۰,۰۰۰	کامیاران - فاز یک شهرک بعثت مجتمع آپارتمانی فرمانداری بلوک ۷ طبقه همکف واحد ۱	آپارتمانی در سه طبقه مسکونی	
۶	۱۳	۸۲/۹۰	-	۵۹۶,۸۸۰,۰۰۰	کامیاران - فاز یک شهرک بعثت مجتمع آپارتمانی فرمانداری بلوک ۷ طبقه همکف واحد ۲	آپارتمانی در سه طبقه مسکونی	
۷	۱۴	۸۴/۵۰	-	۶۰۸,۴۰۰,۰۰۰	کامیاران - فاز یک شهرک بعثت مجتمع آپارتمانی فرمانداری بلوک ۳ نیم طبقه همکف واحد ۳	آپارتمانی در سه طبقه مسکونی	
۸	۱۵	۸۹/۸۰	-	۶۹۱,۴۶۰,۰۰۰	کامیاران - فاز یک شهرک بعثت مجتمع آپارتمانی فرمانداری بلوک ۷ طبقه اول واحد ۴	آپارتمانی در سه طبقه مسکونی	
۹	۱۶	۸۹/۸۰	-	۶۹۱,۴۶۰,۰۰۰	کامیاران - فاز یک شهرک بعثت مجتمع آپارتمانی فرمانداری بلوک ۷ طبقه اول واحد ۵	آپارتمانی در سه طبقه مسکونی	
۱۰	۱۷	۸۴/۵۰	-	۶۴۲,۲۰۰,۰۰۰	کامیاران - فاز یک شهرک بعثت مجتمع آپارتمانی فرمانداری بلوک ۷ طبقه اول نیم طبقه اول واحد ۶	آپارتمانی در سه طبقه مسکونی	
۱۱	۱۸	۸۹/۸۰	-	۷۶۳,۳۰۰,۰۰۰	کامیاران - فاز یک شهرک بعثت مجتمع آپارتمانی فرمانداری بلوک ۷ طبقه دوم واحد ۷ بانضمام ۴۲/۳۰ مترمربع حیاط اختصاصی	آپارتمانی در سه طبقه مسکونی	
۱۲	۱۹	۸۹/۸۰	-	۷۶۳,۳۰۰,۰۰۰	کامیاران - فاز یک شهرک بعثت مجتمع آپارتمانی فرمانداری بلوک ۷ طبقه دوم واحد ۸ بانضمام ۴۲/۳۰ مترمربع حیاط اختصاصی	آپارتمانی در سه طبقه مسکونی	

واحدهای تجاری موجود مورد فروش واقع در سنندج و مریوان

ردیف	واحد	مساحت (مترمربع)	قیمت پایه (ریال)	قیمت پیشنهادی	آدرس محل وقوع
۱	مجتمع تجاری زمزم	۱۲۷/۰۸	۷,۶۲۴,۸۰۰,۰۰۰	سنندج - بلوار جانبازان نرسیده به میدان بسیج طبقه همکف مجتمع تجاری زمزم	
۲	۸۰ واحدی استیجار منابع داخلی	۳۷/۲۵	۴۸۴,۲۵۰,۰۰۰	مریوان - محله موسک یک پاین تر از پمپ بنزین خاوری در محدوده پروژه ۸۰ واحدی مسکن مهر از طرح تفکیکی موسک یک	
۳	۸۰ واحدی استیجار منابع داخلی	۴۸/۶۸	۶۳۲,۸۴۰,۰۰۰	مریوان - محله موسک یک پاین تر از پمپ بنزین خاوری در محدوده پروژه ۸۰ واحدی مسکن مهر از طرح تفکیکی موسک یک	
۴	۸۰ واحدی استیجار منابع داخلی	۴۳/۰۱	۵۵۹,۱۳۰,۰۰۰	مریوان - محله موسک یک پاین تر از پمپ بنزین خاوری در محدوده پروژه ۸۰ واحدی مسکن مهر از طرح تفکیکی موسک یک	
۵	۸۰ واحدی استیجار منابع داخلی	۴۳/۰۱	۵۵۹,۱۳۰,۰۰۰	مریوان - محله موسک یک پاین تر از پمپ بنزین خاوری در محدوده پروژه ۸۰ واحدی مسکن مهر از طرح تفکیکی موسک یک	
۶	۸۰ واحدی استیجار منابع داخلی	۴۳/۷۵	۵۶۸,۷۵۰,۰۰۰	مریوان - محله موسک یک پاین تر از پمپ بنزین خاوری در محدوده پروژه ۸۰ واحدی مسکن مهر از طرح تفکیکی موسک یک	
۷	۸۰ واحدی استیجار منابع داخلی	۳۷/۲۵	۴۸۴,۲۵۰,۰۰۰	مریوان - محله موسک یک پاین تر از پمپ بنزین خاوری در محدوده پروژه ۸۰ واحدی مسکن مهر از طرح تفکیکی موسک یک	
۸	۸۰ واحدی استیجار منابع داخلی	۴۲/۹۸	۵۵۸,۷۴۰,۰۰۰	مریوان - محله موسک یک پاین تر از پمپ بنزین خاوری در محدوده پروژه ۸۰ واحدی مسکن مهر از طرح تفکیکی موسک یک	
۹	۸۰ واحدی استیجار منابع داخلی	۴۸/۶۹	۶۳۲,۹۷۰,۰۰۰	مریوان - محله موسک یک پاین تر از پمپ بنزین خاوری در محدوده پروژه ۸۰ واحدی مسکن مهر از طرح تفکیکی موسک یک	
۱۰	۸۰ واحدی استیجار منابع داخلی	۴۲/۹۵	۵۵۸,۳۵۰,۰۰۰	مریوان - محله موسک یک پاین تر از پمپ بنزین خاوری در محدوده پروژه ۸۰ واحدی مسکن مهر از طرح تفکیکی موسک یک	
۱۱	۸۰ واحدی استیجار منابع داخلی	۴۳/۷۱	۵۶۸,۲۳۰,۰۰۰	مریوان - محله موسک یک پاین تر از پمپ بنزین خاوری در محدوده پروژه ۸۰ واحدی مسکن مهر از طرح تفکیکی موسک یک	

فرم شرکت در مزایده فروش منازل سازمانی سنندج، قروه و کامیاران واحدهای تجاری سنندج و مریوان

اینجانب نام.....	نام خانوادگی.....	متولد.....	فرزند.....	دارای.....
شماره شناسنامه.....	کدملی.....	صادره از.....	شغل.....	ساکن.....
آدرس کامل محل کار و سکونت.....				
تلفن.....	با اطلاع از شرایط آگهی مزایده و قبول مفاد آن متقاضی خرید منزل سازمانی شماره.....			
موضوع ردیف.....	شهرستان..... آگهی مزایده مربوط به منازل سازمانی واحدهای تجاری مورخ..... منتشره در روزنامه..... می باشم.			
مبلغ پیشنهادی خود را کلاً به میزان.....	ریال (به عدد) و..... ریال (به حروف) به صورت تمام نقد اعلام می دارم.			
ضمناً واصل و کپی فیش واریزی یا ضمانت نامه بانکی به شماره.....	به مبلغ..... ریال در وجه حساب ۲۰۰۲۶۳۴۲۰۳ (سیبا) بانک ملی			
بنام سازمان ملی زمین و مسکن برای واحدهای سازمانی بابت ۵٪ (پنج درصد) قیمت پایه عرصه و اعیان منازل سازمانی واحدهای تجاری به ضمیمه ارسال می گرد.				
امضاء متقاضی				

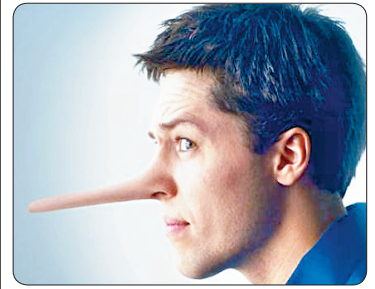
واحدهای مسکونی منازل سازمانی موجود مورد فروش واقع در شهرستان سنندج (مرحله ششم)

ردیف	واحد	مساحت (اعیان مترمربع)	مساحت عرصه (مترمربع)	قیمت پایه یا امتیازات (ریال)	قیمت پیشنهادی	آدرس محل وقوع	توضیحات
۱	۷ حاجی آباد	۱۱۰	۲۳۲ (اوقافی)	۳,۹۵۱,۵۰۰,۰۰۰		سنندج – خیابان شهید بروجردی سه راه دفتر فنی جلوی فضای سبز بصورت دو نیش کدپستی ۶۶۱۳۹-۳۴۱۶۴	پلاک مذکور دارای عرصه اوقافی بوده و ۳ دانگ از ۶ دانگ آن از طریق مزایده به فروش می رسد و ۳ دانگ دیگر به شخص دیگری واگذار می شود و مسئولیت هر گونه مصالح و غیره با خریدار است.
۲	۳۰ حاجی آباد	۷۰	۱۵۳ (اوقافی)	۲,۸۷۰,۰۰۰,۰۰۰		سنندج – خیابان شهید بروجردی روبروی ایستگاه رادیو کدپستی ۶۶۱۳۹-۳۵۷۸۱	تکواحدی: دارای عرصه اوقافی
۳	۵۸ حاجی آباد	۱۰۲/۶۰	۲۰۰	۱,۷۱۷,۶۰۰,۰۰۰		سنندج – خیابان شهید بروجردی کوچه پشت راهنمایی و تراندگی کوچه اوقاف سمت راست شمالی کدپستی ۶۶۱۳۹-۳۵۹۶۱	تکواحدی: دارای عرصه اوقافی
۴	۶۹ حاجی آباد	۷۶/۵	۱۶۹ (اوقافی)	۱,۴۹۶,۷۵۰,۰۰۰		سنندج – خیابان شهید بروجردی جنب ایستگاه رادیو کوچه شهید ۴ جنوبی کدپستی ۶۶۱۳۹-۵۳۳۱۱	تکواحدی: دارای عرصه اوقافی
۵	۵ جانبازان	۱۳۲	۲۴۰	۶,۱۹۸,۰۰۰,۰۰۰		سنندج – بلوار جانبازان کوچه زمزم ۱ کدپستی ۶۶۱۶۶-۷۵۴۱۱	تکواحدی
۶	۲۱ جانبازان	۱۲۴/۳	۱۹۶/۵۸	۴,۲۴۶,۳۴۰,۰۰۰		سنندج – بلوار جانبازان کوچه زمزم ۳ روبروی آپارتمانهای زمزم درب چهارم	تکواحدی
۷	۸ هورام	۱۲۲/۳۰	اوقافی	۱,۹۵۶,۸۰۰,۰۰۰		سنندج – خیابان پاسداران، میدان شهرداری مجتمع هورام قسمت مسکونی طبقه سوم واحد ۸ کدپستی ۶۶۱۶۶-۱۵۳۶۹	واحد آپارتمانی: دارای عرصه اوقافی، فاقد پارکینگ و انباری و آسانسور، دارای آب و برق مجزا و گاز مشترک
۸	۷ و ۸ تکیه و چمن	هر طبقه ۱۰۰ مترمربع	۲۰۰	۵,۱۳۰,۰۰۰,۰۰۰		سنندج – تکیه و چمن، خیابان شهید جمیل شهسورای پشت مدرسه انقلاب کوچه گلستان بن بست ۸ متری داخل کوچه کدپستی ۶۶۱۸۸-۷۴۵۱۱ و ۶۶۱۸۸-۷۴۵۱۳	آپارتمانی
۹ و ۱۰ تکیه و چمن	هر طبقه ۱۰۰ مترمربع	۲۰۰	۵,۱۳۰,۰۰۰,۰۰۰		سنندج – تکیه و چمن، خیابان شهید جمیل شهسورای پشت مدرسه انقلاب کوچه گلستان بن بست ۸ متری داخل کوچه کدپستی ۶۶۱۸۸-۷۴۴۸۱ و ۶۶۱۸۸-۷۴۴۸۳	آپارتمانی	
۱۰ و ۱۱ تکیه و چمن	هر طبقه ۱۰۰ مترمربع	۲۰۰	۵,۲۴۰,۰۰۰,۰۰۰		سنندج – تکیه و چمن، خیابان شهید جمیل شهسورای پشت مدرسه انقلاب کوچه گلستان بن بست ۸ متری داخل کوچه کدپستی ۶۶۱۸۸-۷۴۴۶۳ و ۶۶۱۸۸-۷۴۴۶۱	آپارتمانی	
۱۱	بلوک A مجتمع زمزم واحد ۲	۶۷/۰۶	–	۱,۲۴۶,۸۰۰,۰۰۰		سنندج – میدان بسیج بلوار جانبازان کوچه زمزم ۳ مجتمع زمزم بلوک A طبقه همکف واحد ۲ بصورت مجزا	واحد آپارتمانی: یک خوابه دارای ، آسانسور، پارکینگ و انباری آب و برق و گاز بصورت مجزا
۱۲	بلوک A مجتمع زمزم واحد ۴	۸۴/۷۸	–	۱,۵۲۶,۰۴۰,۰۰۰		سنندج – میدان بسیج بلوار جانبازان کوچه زمزم ۳ مجتمع زمزم بلوک A طبقه همکف واحد ۴ بصورت مجزا	واحد آپارتمانی: یک خوابه دارای ، آسانسور، پارکینگ و انباری آب و برق و گاز بصورت مجزا
۱۳	بلوک A مجتمع زمزم واحد ۹	۸۳/۲۵	–	۱,۴۹۸,۵۰۰,۰۰۰		سنندج – میدان بسیج بلوار جانبازان کوچه زمزم ۳ مجتمع زمزم بلوک A طبقه دوم واحد ۹ بصورت مجزا	واحد آپارتمانی: یک خوابه دارای ، آسانسور، پارکینگ و انباری، آب و برق و گاز بصورت مجزا
۱۴	بلوک A مجتمع زمزم واحد ۱۰	۶۸/۶۸	–	۱,۲۳۶,۲۴۰,۰۰۰		سنندج – میدان بسیج بلوار جانبازان کوچه زمزم ۳ مجتمع زمزم بلوک A طبقه دوم واحد ۱۰ بصورت مجزا	واحد آپارتمانی: یک خوابه دارای ، آسانسور، پارکینگ و انباری، آب و برق و گاز بصورت مجزا
۱۵	بلوک A مجتمع زمزم واحد ۱۱	۶۷/۵۸	–	۱,۲۳۶,۲۴۰,۰۰۰		سنندج – میدان بسیج بلوار جانبازان کوچه زمزم ۳ مجتمع زمزم بلوک A طبقه دوم واحد ۱۱ بصورت مجزا	واحد آپارتمانی: یک خوابه دارای ، آسانسور، پارکینگ و انباری آب و برق و گاز بصورت مجزا
۱۶	بلوک A مجتمع زمزم واحد ۱۴	۶۸/۶۸	–	۱,۲۳۶,۲۴۰,۰۰۰		سنندج – میدان بسیج بلوار جانبازان کوچه زمزم ۳ مجتمع زمزم بلوک A طبقه سوم واحد ۱۴ بصورت مجزا	واحد آپارتمانی: یک خوابه دارای ، آسانسور، پارکینگ و انباری آب و برق و گاز بصورت مجزا
۱۷	۸ ادب	۸۲	–	۹۹۰,۰۰۰,۰۰۰		سنندج – آپارتمانهای ادب، بلوک ۵۳، طبقه چهارم واحد ۸ کدپستی ۶۶۱۶۶-۶۶۵۶۹	واحد آپارتمانی: فاقد پارکینگ و انباری و آسانسور، دارای آب و برق مجزا و گاز مشترک
۱۸	۸ ادب	۱۲۰	–	۱,۵۶۰,۰۰۰,۰۰۰		سنندج – آپارتمانهای ادب، بلوک ۴۱، طبقه چهارم واحد ۸ کدپستی ۶۶۱۶۶-۶۶۴۱۹	واحد آپارتمانی: فاقد پارکینگ و انباری و آسانسور، دارای آب و برق مجزا و گاز مشترک
۱۹	۱۲ بلوار ارشاد	۹۹	۱۷۰ (اوقافی)	۱,۳۷۵,۰۰۰,۰۰۰		سنندج – بلوار ارشاد روبروی اداره زندانها کوچه راهدار ۱ ساختمانهای اداره راه سابق کدپستی ۶۶۱۵۷-۷۳۳۷۱	تکواحدی: دارای عرصه اوقافی

سرویس خارجی: همزمان با
تعمید یادداشت‌های دیرکل جمعیت
الوفاق بحرین، جمع کثیری از مردم
این کشور در مناطق مختلف از
جمله پایتخت با برگزاری تظاهرات
گسترده، ادامه یادداشت‌های
سلمان را محکوم و خواهان
آزادی هرچه سریع‌تر وی شدند.
تظاهرات کنندگان اعلام کردند، محاکمه
دیرکل جمعیت الوفاق به منزله
محاکمه تمامی بحرینی‌هایی است که
خواهان آزادی دموکراسی و آزادی
در کشور هستند.

در همین حال، برخی عسبی
قاسم، روحانی برجسته شیعی
با صدور بیانیه‌ای اظهار داشت،
ملت به خود اجازه نخواهد داد
سرویس خارجی: همزمان با

۵۹ پناهجوی
انگلیس با صدور حکمی مانع
در توسط یک پرواز چارتی به
افغان در دقایق آخر توانستند
آزاد شوند. وکلای این پناهجویان
مشاور افغانستان این نیست و
در معرض خطر جدی قرار
گامه انگلیس در ارتباط با
این صورت گرفت. در خبری
برجانی کرد این تأکید کرد، در
این یعنی «لایات» بلخ، «کنده»
گروه‌های افراط‌گرایی هستند
کنند.



هر کسی ممکن است در شرایطی قرار بگیرد که دروغ بگوید. حتی برخی دروغ گویی را در شرایط اضطراب راهی قابل توجیه می دانند. با این همه افرادی هستند که عادت به دروغ گویی دارند. آنها برای موارد بی ارزش یا مهم زندگی دروغ می گویند. اگر همسر شما هم یکی از این افراد است و شما بارها متوجه دروغ هایش شده اید ابتدا باید بفهمید آیا او دچار اختلال دروغ گویی است و یا دلیل دیگری برای دروغ هایش دارد.

در صفحه ۶ بخوانید

پیک تکه آسمان



بار خدایا

شام را به بامداد می آورم و بامداد را به شام می رسانم درحالی که عمل خویش اندک می شمارم و به گناه خود اعتراف می کنم و به خطای خویش اقرار می آورم چون پیروی از هوای نفس را از حد گذرانیده ام، آفریده ای ذلیل، عمل من مرا به هلاکت افکند و هوای و هوس من به تباهیم کشید و شهوات من مرا از کردار نیک محروم داشت.

ای مولای من، از تو می خواهم... همانند آن کس که آرزو بر او چیره شده و هوای و هوس او را فریفته و دنیا بر او تسلط یافته و مرگ بر او سایه افکنده است، همانند آن کس که گناه خود بسیاری شمرد و به خطای خود اعتراف می کند. همانند آن کس که پروردگاری جز تو ندارد و جز تواس دوستی نیست و کسی از خشم تواس نمی رهند و پناهگاهش جز آستان تو نیست، ای خداوند، از تومی خواهم، به حق خود که بر همگان واجب گردانیده ای... مرا به نیروی عبادت از هر چه هست بی نیاز کنی و خوف خویش در دلم افکنی تا محبت دنیا از صحرای دلم خیمه برچیند و مرا به رحمت خود به کرامت و احسان فراوان بازگردانی.

دعای پنجاه و دوم صحیفه سجاده

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

قاپ هفت

حضرت محمد (ص):
مردم در دنیا، میهمان هستند و آنچه
در اختیار دارند، عاریت است.
میهمان، رفتنی است و عاریت، پس دادنی.

ارشاد القلوب

خانواده

شنبه ۵ اردیبهشت ۱۳۹۴
سال هشتاد و نهم - شماره ۲۶۱۴۰ ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



سیر تا پیاز بله بران

صفحه ۲



پیشنهاد سرآشپز: خورش هویج تبریز

صفحه ۴



تربیت از همان ابتدا

صفحه ۷



مثبت ها را ببینید

صفحه ۶

مسیرهای اشتباه
در تربیت کودکان

صفحه ۷

پنجره

اضداد

استادمان می گفت:

من از این دنیا فقط اینو دریافتم که:

اونی که بیشتر می گفت: "نمی دونم"، بیشتر می دوست!

اونی که "قوی تر" بود، کمتر زور می گفت!

اونی که راحت تر می گفت: "اشتباه کردم"، اعتماد به نفسش بالاتر بود!

اونی که صداش آروم تر بود، حرفاش با نفوذتر بود!

اونی که خودشو واقعا دوست داشت، بقیه رو واقعی تر دوست داشت!

اونی که بیشتر "طنز" می گفت، به زندگی جدی تر نگاه می کرد!

زندگی مگسی

دیروز پس از یک هفته که مگسی در خانه ام می گشت، جنازه اش را روی میز کارم پیدا کردم. در گشت و گذار اینترنتی، متوجه شدم که عمر بسیاری از مگس های خانگی در دمای معمولی حدود ۷ تا ۲۱ روز است که احتمالاً یک هفته ای در خانه ی من بوده. بالای سر مگس مرده نشستم و با او حرف زدم: کاش می دانستی که دنیا بسیار بزرگ تر از این خانه ی کوچک است. کاش جرأت امتحان کردن دنیاهای جدید را داشتی. کاش تمام عمر هفت روزه ی خود را بر نخستین دانه ی شیرینی که روی میز من دیدی، صرف

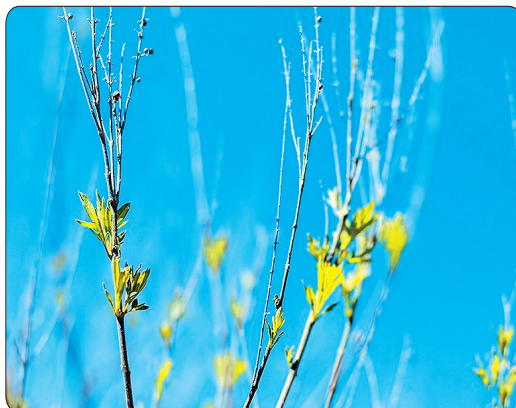
نمی کردی. کاش لحظه ای از بال زدن خسته نمی شدی، وقتی که قرار بود برای همیشه اینجا روی این میز، متوقف شوی.

آن مگس را روی میز نگاه خواهم داشت تا با هر بار دیدنش به خاطر بیاورم که: عمر من در مقایسه با عمر جهان از عمر این مگس نیز کوتاه تر است. شاید در خاطرم بماند که دنیا، بزرگتر و پیچیده تر از چیزی است که می بینم و می فهمم. شاید در خاطرم بماند که بر روی نخستین شیرینی زندگی، ماندگار نشوم. نمیخواهم مگس گونه زندگی کنم. بر می خیزم. دنیا را می گردم و به خاطر خواهم سپرد که عمر کوتاه است و دنیا، بزرگ.

واگویه های ماندگار

روانشناسان با مطالعاتی که انجام داده اند به این نتیجه رسیده اند که اگر شما به خودتان فقط یک بار بگویید: "فلان کار را نمی توانم انجام دهم" باید یک نفر دیگر هفده مرتبه به شما بگوید که "شما می توانید آن کار را انجام دهید" تا اثر همان یک دفعه را خشتی کند!

نتیجه: قدرت نفوذ کلام شما برای خودتان هفده مرتبه از قدرت کلام دیگران نسبت به شما قویتر است پس مثبت فکر کنید! آهسته با خود صحبت کردن را "واگویه" می نامند؛ واگویه ها اثرات عمیقی بر روی فرد گوینده آنها دارند؛ مراقب واگویه های خود باشید. شما بهترین هستید، شک نکنید.



طبیعت سبز و بهاری خوزستان / عکس ها: تسنیم

برسید. اگر قرار است مدتی در عقد بمانید و بعد سر خانه و زندگی تان بروید در همین مراسم باید آن را مطرح کنید و زمانی تقریبی برای مدت عقد در نظر بگیرید.

نحوه برگزاری عروسی هم مهم است؛ اینکه عروسی در باغ باشد یا تالار یا خانه، چند میهمان داشته باشید (البته حدودی و تقریبی)، چه زمانی باید سراغ خرید حلقه و لباس عروس و... بروید، چه کارهایی باید توسط خانواده داماد انجام شود و کدام کار توسط خانواده عروس، مراسم نامزدی داشته باشید یا نه و...

یادتان باشد که همه چیز را دقیق مشخص کنید. نگویید بعدا درباره اش به نتیجه می‌رسید چون حرف‌هایی که در این مراسم می‌زنید ملاک تصمیم‌گیری و برنامه ریزی طرف مقابل است و بعدها مدام می‌شنوید: «تو در بله بران این را نگفتی!». اگر کاری را نمی‌توانید انجام دهید و از توان تان خارج است، حتما مطرح کنید. الان نه گفتن خیلی بهتر از این است که در گیر و دار تدارک مراسم بگویید نه و اختلاف‌ها بالا بگیرد.

اگر هم رسم خاصی برای عروسی، عقد، خرید جهیزیه و عروسی دارید حتما بگویید. در کل شفاف و واضح درباره تمام این جزئیات حرف زدن اهمیت زیادی دارد چون حرف و حدیثی باقی نمی‌ماند و هر کس برای خودش برداشت جداگانه‌ای ندارد که بعدها مبنای اختلاف شود.

خوان آخر؛ نوشتن

مرحله آخر نوشتن همه قول و قرارهاست. در قدیم روی یک برگه قول و قرارها نوشته می‌شد و عروس و داماد و چند نفر از خانواده طرفین به عنوان شاهد این قول و قرار آن را امضا می‌کردند. الان هم به همین شکل است با تفاوت اینکه برگه‌های مخصوص بله بران وجود دارد و می‌توانید آن را تهیه کنید که با جلدها و برگه‌های زیبا و رسمی‌تر آماده شده‌اند.

معمولا بعد از این مرحله اگر خانواده داماد انگشت آورده اند، آن را به دست عروس می‌کنند به نشانه اینکه دختر نشان کرده پسرشان است. یادتان باشد اگر در بین این بحث‌ها به نظرتان رسید دو خانواده به درد هم نمی‌خورند یا از رفتاری دلگیر شدید یا اختلافی شکل گرفت که ممکن است در آینده بزرگتر شود، حتما درباره آن فکر کنید و با بقیه اعضای خانواده و مشاور ازدواج آن را در میان بگذارید. نشانه‌های ازدواج‌های اشتباه معمولا از همین مراحل خودنمایی می‌کنند پس این نشانه‌ها را دست کم نگیرید. ممکن است همین جاب‌فهمید انتخاب تان اشتباه بوده اما برهم خوردن ازدواج در این مرحله مطمئنا بسیار بهتر از طلاق گرفتن در زمان عقد یا پس از تشکیل زندگی است.

چه میزان مهریه را دارند و خانواده عروس هم از خیر رقم‌های عجیب و غریب بگذرند چون اگر مشکلی در زندگی مشترک پیش بیاید و کار به طلاق بکشد هر دو طرف بابت این مهریه‌های عجیب در دسر می‌کشند. رقمی با توجه به آداب و رسوم، شئونات خانوادگی و توان مالی در نظر

نمی‌خواهند مراسم نامزدی بگیرند، با یکی کردن این دو مراسم هم میهمان بیشتر دعوت می‌کنند و هم شام می‌دهند. بعضی خانواده‌ها هم از قبل درباره جزئیات و به خصوص مهریه به توافق می‌رسند و در این مراسم آن را تنها به خانواده‌ها و میهمانان دو طرف اعلام می‌کنند.

مهریه در یکی از رسوم مهم پیش از ازدواج تعیین می‌شود

سیر تا پیاز بله بران



بگیرید و درباره آن بحث کنید. بحث درباره مهریه و چانه زدن بر سر آن چندان جالب نیست و معمولا دلخوری‌هایی را پیش می‌آورد که تا چندین سال حرف آن در هر دعوا و اختلافی بین زن و مرد پیش کشیده می‌شود. پس رقم معقولی تعیین کنید. البته اگر خانواده‌ای که برای ازدواج انتخاب کرده باشید هم سطح خودتان باشند و با هم اختلافات زیاد فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی نداشته باشید، معمولا میزان مهریه‌ای که در نظر می‌گیرید نزدیک به هم است و اختلاف چندانی نخواهید داشت. حسن انتخاب همسر هم کفو و متناسب با خودتان از همین جا مشخص می‌شود.

رسم شما چیست؟

مسئله مهم دیگری که مطرح می‌شود تاریخ عقد و عروسی و شرایط برگزاری مراسم است. قبل از مراسم تقویم را زیر و رو کنید، شرایط اقتصادی تان را بسنجید و چند تاریخ مناسب را انتخاب کنید. اگر خانواده دختر نیاز به زمان برای تهیه جهیزیه دارند یا خانواده داماد باید کمی صبر کنند تا پول مراسم عروسی جور شود، حتما باید در بله بران مطرح شود.

برای برگزاری عقد و عروسی ماه‌ها و مناسب‌های عزاداری یا عیدهای مذهبی و ملی را در نظر بگیرید تا بالاخره بر سر یک تاریخ به توافق

در بیشتر شهرها رسم است که در مراسم بله برون خانواده داماد هدایایی را برای عروس می‌برند و او را نامزد یا نشان پسرشان می‌کنند. در بیشتر رسوم یک قواره پارچه، یک انگشتر نشان و گاهی کله قند به نشانه مبارکی و شیرینی به عروس و خانواده اش هدیه می‌شود. اهالی بعضی شهرها نیز علاوه بر اینها یک دست لباس، نقل، چای و حنا و... هدیه می‌برند.

مهریه؛ دادنی و گرفتنی

همان‌طور که گفتیم مهریه مهمترین چیزی است که در مراسم بله بران درباره اش صحبت می‌شود. نیازی نیست بگوییم نگاهی به دعاوها و پرونده‌های دادگاه ببیند تا ببیند که شعار «مهریه را کی داده و کی گرفته» فقط در حد همان شعار است. چون حتما در میان اطرافیان تان کسانی را دیده یا داستان شان را شنیده‌اید که درگیر همین مهریه هستند. پس این بحث را شوخی نگیرید.

هم پسر و هم دختر باید قبل از مراسم بله بران با خانواده درباره مبلغ مهریه به توافق برسند. در واقع اول بین خودتان بحث و جدل و مشخص کنید که چقدر می‌خواهید مهریه در نظر بگیرید. اینکه خانواده طرف مقابل متوجه شوند در این زمینه بین خودتان اختلاف وجود دارد، اصلا خوب نیست. خانواده داماد باید بدانند که توانایی پرداخت

• یگانه خدای

اگر هفته پیش با ما همراه بوده باشید می‌دانید که درباره مراسم خواستگاری و باید و نبایدهایش نوشتیم. البته مقدمات ازدواج فقط به خواستگاری ختم نمی‌شود و تان نشستن پای سفره عقد و گرفتن مراسم عروسی، چند مرحله باقی مانده است. اگر مرحله خواستگاری را پشت سر گذاشته‌اید و تصمیم تان را گرفته‌اید، راهی مرحله بعد که مهم و سرنوشت ساز هم هست می‌شوید یعنی مراسم بله بران که در آن تکلیف بسیاری از مسائل مادی ازدواج، شرط و شروط و مراسم عروسی مشخص می‌شود.

بله بران؛ مذاکره برای رسیدن به توافق!

بله بران که گاهی به آن مهر بران یا خرج بران هم گفته می‌شود، بعد از چند جلسه خواستگاری و آشنایی خانواده‌ها برگزار می‌شود؛ زمانی که دو طرف به این نتیجه رسیده‌اند که فرد مناسب برای ازدواج را پیدا کرده‌اند. این مراسم معمولا با حضور بزرگان و ریش سفیدان دو خانواده و در خانه پدر دختر برگزار می‌شود.

جالب است بدانید که در قدیم بله بران کاملاً مردانه بود اما این روزها زنان دو خانواده حضور دارند و اتفاقا نقش زیادی هم در برگزاری آن و تعیین شروط و شروط دارند. مهریه مهمترین مسئله‌ای است که در این مراسم درباره اش بحث و نتیجه‌گیری می‌شود اما به جز آن زمان عقد و عروسی و نحوه برگزاری آن، شیربها، جهیزیه، منزل و مکان سکونت زوج، تعیین روز خرید عروسی و آداب و رسوم هر دو خانواده هم مطرح می‌شود.

در فرهنگ‌ها و قومیت‌های مختلف ایران، مراسم بله بران نامهای متفاوتی دارد؛ در تهران به این مراسم بله بری یا بله برون یا خرج بری می‌گویند. مردم گیل و دیلم، صورت هگیری (صورت گرفتن) یا ثبت هگیری (ثبت گرفتن) می‌گویند. خراسانیها به بله برون، جواب استنی (جواب استاندن یا جواب گرفتن) و یا کفش پاکتی (کفش به پاکردن) می‌گویند. در شاهرود حرف تمام کردن، در کازرون شرط کنان، در توابع دماوند خرج بری، در سروستان فارس بله برون در قم گلاب گیرون یا مهر برون، در شیراز مهر برون یا بله برون، در ایل ممسنی باشلق برون یا کدخدای کشون و در روستاهای گرگان، قندشکنی می‌گویند.

امروزه هم بله بران آداب و رسوم مخصوص دارد که البته با توجه به شرایط خانواده‌ها گاهی تغییراتی می‌کند. مثلا رسم است که پذیرایی با شربت و میوه و در صورت به توافق رسیدن با شیرینی انجام شود و تعداد میهمانان دو طرف هم محدود باشد اما بعضی خانواده‌ها که به هر دلیل

سینما

انارهای نارس

اگر اهل تماشای فیلم‌هایی در ژانر اجتماعی هستید، تماشای انارهای نارس را به شما پیشنهاد می‌کنیم. فیلمی به تهیه‌کنندگی و کارگردانی مجیدرضا مصطفوی که در آن چهره‌هایی مثل آنا نعمتی، پژمان بازغی، مهران رجبی بازی می‌کنند. این فیلم که در سی و



دومین جشنواره فیلم فجر شرکت کرد، اولین فیلم بلند سینمایی مجیدرضا مصطفوی در مقام کارگردان است. این فیلم ماجرای زوجی به نام انسی و ذبیح را روایت می‌کند که در حاشیه شهر و در خانه‌ای اجاره‌ای زندگی می‌کنند. انسی از زنی سالخورده پرستاری می‌کند و ذبیح در شمال شهر کارگر ساختمانی است. آنها آرزو دارند بچه‌دار شوند. فیلمنامه انارهای نارس را مهدی تراب بیگی و مجیدرضا مصطفوی نوشته‌اند و قطب الدین صادقی، رابعه مدنی، شبنم معززی، مجید مشیری، شیوا خسرو مهر، محمد عباسی‌نژاد، بهاره مشیری و حامد طلاتی از دیگر بازیگران این فیلم هستند.

تئاتر

مظلوم پنجم

نمایش مظلوم پنجم از ۲۷ فروردین ماه در تماشاخانه ایرانشهر روی صحنه رفته و تا ۲۷ اردیبهشت هر شب ساعت ۱۸:۳۰ در سالن استاد سمندریان اجرا دارد. این نمایش که به نویسندگی و کارگردانی رضا صابری اجرا می‌شود، پیش از این در سال ۶۲ و در دومین دوره از جشنواره تئاتر



فجر اجرا و با استقبال زیادی نیز روبرو شده بود. «مظلوم پنجم» قصه عکاسی است که ۱۰ قطعه عکس از مکان‌های مختلف می‌گیرد و معتقد است که در این عکس‌ها مضمونی تراژیک نهفته است. این عکس‌ها با موضوع ناامنی، جنگ، آوارگان و... گرفته شده‌اند. عکاس آنها را در اختیار یک گروه تئاتری قرار می‌دهد و آنها تصورات وی و مفاهیمی را که در عکس‌هایش مطرح کرده، بازآفرینی می‌کنند. در این نمایش صبا کمالی، سیروس همتی، نادر فلاح، محسن افشار، شهرام مسعودی، محمد اکبری، خاطره جعفری، میترا آسپایی، علیرضا ناصحی و مجید سرسنگی نقش آفرینی می‌کنند. دیدن این نمایش برای افراد زیر ۱۰ سال پیشنهاد نمی‌شود.

پیشنهاد هفته

خانه ماندن در بعد از ظهرهای اردیبهشت کم لطفی بزرگی است که در حق خودتان و خانواده تان می‌کنید. به جای آنکه وقت استراحتتان را با تلویزیون دیدن پر کنید، از خانه بیرون بزنید و لطافت هوا و سبزی بهار را با جان و دلتان لمس کنید. ماه مهم برای پر کردن این اوقات فراغت شما پیشنهادهایی داریم که می‌تواند به کارتان بیایند.

بعد از رفتن به مهمانی دوست قدیمش آتنا بود که به مناسبت قبولی در دانشگاه جشن گرفته بود. بعد از مهمانی حال و هوای هنگامه عوض شده بود. برای تناسب اندام به باشگاه می‌رفت و به کالری‌غذایش حساس شده بود. توصیه‌های مادر که بچه شیر می‌دهی هم فایده‌ای نداشت. برای دوره جدید شبانه، ثبت نام کرد و یک سری کتاب درسی جدید گرفت و با دقت آنها را جلد کرد. با هم به خرید لوازم التحریر رفتیم و جامدادی و خودکار و دفتر انتخاب کرد. هیجان کودکانه‌ای داشت که باعث می‌شد کسی با تصمیمش مخالفت نکند. شاید هم به دلیل تغییر موضعش در رابطه با زندگی با مادر شوهرش همه می‌خواستند جو آرام بماند. به هر حال هنگامه موضعش را تغییر داد و از کمک مادر شوهرش برای نگهداری از سوگل، استقبال کرد و حتی در مقابل چشمان حیرت زده مامان، از این نظر دفاع می‌کرد و ناراحت بود که چرا زودتر این کار را نکرده است. محمود خوشحال بود و برای قدردانی گوشواره‌ای برای هنگامه خرید. هنگامه در اولین فرصت، گوشواره را عوض کرد و از کج سلیقه‌ی محمود ایراد گرفت. محمود به دل نمی‌گرفت و به حرف‌ها و ایرادهای او می‌خندید. با وجود سوگل کوچک، خواندن درس برای هنگامه سخت بود. هر چند مادر شوهر کم حرفش کمک بزرگی برای او بود، گاهی آخر هفته به دیدنش می‌رفتم و جمعه را پیش او می‌ماندم و اگر مهمان داشت، که کم هم نبود، کمکی به او می‌کردم.

مادر شوهر هنگامه زن مهربانی بود و شب‌هایی که آنجا بودم، در اتاق او می‌خوابیدم و او قصه‌های قدیمی و افسانه‌های پریان را برایم تعریف می‌کرد. من مدت‌ها آن داستان‌ها را در ذهنم مرور می‌کردم و در شخصیت‌های خیالی آن غرق می‌شدم. مدتی بعد، مادر شوهر هنگامه سکتة خفیفی کرد و از آن به بعد، خانه‌شان همیشه پر از مهمان بود و هنگامه در حال پذیرایی. به همین خاطر گاهی با محمود جر و بحث داشت و هر وقت کار بالا می‌گرفت چند روزی به خانه ما می‌آمد. محمود حق را به او می‌داد و وقتی هنگامه آرام می‌شد به دنبالش می‌رفت و با سلام و صلوات او را به خانه می‌برد. بعد برای مدتی مادر شوهرش به خانه دخترها و پسرهایش می‌رفت و آنجای می‌ماند. البته فکر می‌کنم این از توصیه‌های دم گوشی مامان به هنگامه بود. توصیه‌هایی که هنگامه بنا به مذاق خودش گاهی آن را عملی می‌کرد.

ادامه دارد

که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.
رودابه کمالی

عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیس‌ت برای این

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها.

هنگامه

● فهمیه جوادی

● قسمت چهارم

از فردای آن روز زندگیمان متفاوت بود. جای خالی هنگامه به وضوح احساس می‌شد. من بهانه گیر شده بودم و بابا بی حوصله. مامان هم، در هر فرصتی به هنگامه زنگ می‌زد. کل هفته منتظر جمعه‌ها بودم که مامان فسنجان یا ماهی بپزد و عروس و داماد را دعوت کند. آمدن هنگامه برایم هیجان زیادی داشت، اما او، خیلی خوب با وضعیت جدیدش کنار آمده بود و وقتی می‌آمد، دست در دست محمود بود و عملاً از او جدا نمی‌شد. در یک بشقاب غذا می‌خوردند و در هر فرصتی سرش را روی شانه محمود می‌گذاشت. چند ماه بعد هنگامه چاق شده بود. هر روز هوس چیزی می‌کرد و مامان و محمود مامور بر آورده کردن آن بودند.

مامان سفارش انار و گردو می‌داد و محمود در به در دنبال سیب ترش می‌گشت. کم‌تر به خانه ما می‌آمد و وقتی می‌آمد مدام در حال عق زدن بود. می‌گفت خانه شما یک بویی می‌دهد. گاهی مامان پیش او می‌رفت و دو روزی پیش او می‌ماند. وقتی مامان به بازار می‌رفت، با پارچه نخی و لباسهای کوچک و جغجغه‌های پلاستیکی برمی‌گشت. تا اینکه تکاپویی در خانه افتاد. از مدرسه که آدم مامان خانه نبود. فردای آن روز، هنگامه را به خانه مان آوردند، با یک دختر کوچک.

هنگامه و دخترش در خانه ما ماندگار شدند. محمود روزها سر کار بود و عصرها وقتی به خانه مان می‌آمد دست پر بود. هر بار برای من هم، چیز کوچکی می‌خرید. حضور نوزاد، حال و هوای خانه را عوض کرده بود. توجه همه به تازه وارد جلب بود، من هم



می‌دانست. چون خواهرها حق الارث خود را به او، که در زمان فوت پدر کوچک بود، بخشیده بودند. بر همین حساب، حرف‌های آنها را به جان می‌خورد و به دلسوزی خواهرانه تعبیر می‌کرد. هنگامه از این تعبیر راضی به نظر نمی‌رسید اما چاره‌ای هم نداشت. کم‌کم ایرادهای هنگامه خلق محمود را تنگ کرد. اولین بار که هنگامه به خانه ما آمد و ساکش همراهش بود، سوگل یازده ماهه بود و تازه راه می‌رفت. مادر جز نصیحت کاری از دستش بر نمی‌آمد. ناپختگی هنگامه نسخه‌ای نبود که سریع پیچیده شود. بعد دو روز با پا در میانی مامان، محمود به دنبال هنگامه آمد و او را برد. اما انگار قضیه کشدارتر از این حرف‌ها بود و صحبت از این بود که مادر شوهر هنگامه که با ازدواج محمود، تنها شده است، خانه اش را اجاره دهد و با هنگامه و محمود هم خانه شود.

کشمکش هنگامه با محمود و خانواده اش ادامه داشت، تا روزی که تصمیم گرفت دوباره درس بخواند. شاید این تصمیم

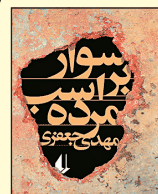
اعتراضی نداشت. کم‌کم زمزمه انتخاب اسم پیچید. هنگامه و محمود توافق کرده بودند که اگر نوزاد پسر بود محمود و اگر دختر بود هنگامه اسم انتخاب کند. اسم نوزاد سوگل شد. خواهر شوهرهای هنگامه به دیدنش آمدند. نوزاد را مریم صدا می‌زدند، می‌گفتند: «اسم مادر بزرگ خدا بیمار زمان زنده می‌ماند. هر چند ما فکر می‌کردیم پسر است و در فکر اسم پسرانه بودیم.» هنگامه هم کم نمی‌آورد و هر چند دقیقه یکبار می‌گفت: «مامان سوگل شیرش را ساعت چند خورد؟»، «نغمه، آن پیشبند سوگل را از روی بند بیاور»، «سوگل، عاشق نبات داغ است.»

در گوشی‌های گاه به گاه مامان و هنگامه نشان می‌داد که این موضوعات تازگی ندارد. ظاهراً علی رغم میل محمود، خواهرها هر چند وقت یکبار اظهار نظری می‌کردند که مورد پسند هنگامه نبود. گاهی رفتار کودکانه هنگامه باعث دلخوری می‌شد. محمود ظاهراً حق را به هنگامه می‌داد اما عملاً با خواهرها رو در رو نمی‌شد. به نوعی خود را مدیون آنها

کتاب

سوار بر اسب مرده

پیشنهاد این هفته ما برای کتابخوان‌ها، رمان سوار بر اسب مرده نوشته مهدی جعفری و چاپ نشر افق است. جعفری در قالب دو داستان موازی تلاش می‌کند به درک جدیدی از ماهیت رنج انسان



عصر جدید برسد. این کتاب داستان خان‌زاده‌ای به نام خسرو فیروز است که خاندانش ثروت و جایگاه خود را از دست داده است و پس از ۵۰ سال به خانه پدری بازگشته تا خاطرات خود و سیمین، عشق روزگار جوانی‌اش را بازباید. در قسمتی از این رمان می‌خوانیم: صبحی یکی محکم می‌کوبید روی در. پایین رفتم. اسفندیار همان‌طور با گردن کج روی ویلچر خوابیده بود و انگار اصلاً گوشش نمی‌شنید. مش‌قربان را صدا کردم، اما جوابی نیامد. در را که باز کردم، گورزا پشت در بود. پاکت نامه‌ای دستش بود. گفتم: «ایک در باز کردن این قدر معطلی داره؟» گفتم: «من که بالا هستم تا با این پاهای بخوام پایین بیاوم طول می‌کشد. قربان هم نیست. هر چی صدایش می‌زنم جواب نمی‌ده.» -کدوم قربان؟- همین قربان خودمون، پسر کل عباس. -اون که مرده، یه سالی می‌شه.

موزه

موزه پارس

موزه پارس موزه‌ای در باغ نظر شیراز است که در آن اشیایی از دوران پیش و پس از اسلام نگهداری می‌شود. آرامگاه کریم خان زند که مربوط به دوره زند است در این مکان

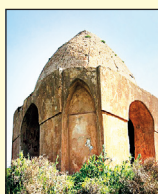


قرار دارد و برای دیدنش باید به شیراز، خیابان زند، باغ نظر، نزدیک ارگ کریمخان بروید. موزه پارس به عنوان قدیمی‌ترین موزه استان فارس آثار ارزشمندی از اشیای فلزی، سفالی، انواع سکه‌ها و مهرها و... از هزاره چهارم پیش از میلاد تا دوره معاصر را در خود جای داده است. مجموعه ۲۰ جلد قرآن به خط یحیی الجمالی الصوفی که در قرن ۸ هجری قمری در زمان شاه ابواسحاق اینجو و به دستور خاتون نوشته شده است همراه با مجموعه‌ای از نقاشی‌های آب رنگ لطفعلی صورتگر شیرازی در این موزه قرار دارد. تابلوی معروف (کریم خان در حال کشیدن قلیان) هم در این موزه قرار دارد. در این تابلو درباریان زند مثل شیخ علی خان، صادق خان، زکی خان و لطفعلی خان زند نیز به تصویر کشیده شده‌اند.

گشت و گذار

چهار طاقی دره شهر

دره شهر در ایلام تاریخی قرار دارد و روی تپه ماهوری «توره سرخ» آن بنایی قرار گرفته که تاریخ باستانی این شهر را نشان می‌دهد. این ساختمان به چهار طاقی



«دره شهر» معروف است و قدمت آن را بیش از ۱۴۰۰ سال تخمین می‌زنند. این بنا در شرق شهرستان دره شهر در کناره چپ رودخانه سراب دره شهر قرار دارد و با توجه به مصالح و سبک معماری بنا گفته می‌شود که مربوط به اوایل اسلامی است. در قسمت جنوبی چهار تاقی بقایای پلکانی به طول ده متر و عرض یک متر با شیب ملایم وجود دارد که احتمالاً ورودی بنا بوده است. این چهار تاقی بر پلاتی مربع شکل به ابعاد ۵ در ۵ متر بنا شده است. عرض دیوارها ۸۰ سانتی متر و ارتفاع تاق از زمین ۷۰/۱ سانتی متر است. گنبد تک جداره آن بر چهار تاق قوسی شکل و با سیستم گوشواره ساخته شده است. بر بالای گنبد دریچه‌ای وجود دارد که به هنگام مرمت این دریچه بسته شده است.

نان برنجی یزدی

نان برنجی به اندازه کافی خوشمزه است که برای پختن آن به دنبال دلیل نگردید! همین حالا دست به کار شوید و نان برنجی را به سبک یزدی‌ها بپزید.

مواد لازم:	
آرد برنج سفید	۱ کیلو گرم
روغن	نیم کیلو گرم
پودر قند نرم	۳۵۰ گرم
گلاب	۱ پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد
طرز تهیه:	

روغن و پودر قند و زرده تخم مرغ‌ها را مخلوط کنید و هم بزنید تا کاملاً نرم و لطیف شوند. سپس سفیده تخم مرغ‌ها را جداگانه به حدی بزنید تا سفت شود. پس از آن گلاب و سفیده تخم مرغ‌ها را با روغن و پودر قند مخلوط کنید و آرد را در آن بریزید و هم بزنید تا تمام مواد با هم مخلوط شوند. این خمیر نسبت به سایر خمیرها کمی شل است و بعد از چند ساعت ماندن نرمی آن به حد کافی می‌شود. خمیر را در یک کیسه نایلونی بریزید و بگذارید ۲۴ ساعت بماند. سپس خمیر را روی میز به قطر نیم سانتیمتر باز کنید و قالب بزنید و داخل سینی بچینید. در نهایت سینی را در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد تا وقتی که زیر آنها کمی طلایی شود بپزید. مراقب باشید رنگ نان برنجی‌ها زیاد تغییر نکند.



بریزید. اواخر پخت، زعفران دم کرده را به هویج اضافه کنید و بگذارید بجوشد. در آخر، آب لیمو ترش را اضافه کنید. نکته: برخی در این خورش لپه یا نخود می‌ریزند. اما شکل اصلی این خورش بدون لپه است.

پیش‌پز با دستبرگ آشپزی

خورش هویج تبریز

غذاهای آذری نه تنها خوش رنگ و رو هستند، بلکه طعم دلنشین و منحصر به فردی دارند. بیشتر این غذاها با گوجه فرنگی درست می‌شوند و طعم ملس دارند. درست مثل خورش هویج که یکی از خورش‌های مجلسی آذری‌ها و البته مردم دیگر نقاط کشور است. این خورش را در خانه تهیه کنید و از عطر و طعم آن لذت ببرید.

مواد لازم:

پیاز	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
گوشت ماهیچه	۵۰۰ گرم
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
آلوی خورشتی	۲۰۰ گرم
هویج	۵۰۰ گرم
زعفران دم کرده	به میزان دلخواه
آبلیموی تازه	یک سوم فنجان
گوجه فرنگی	۴ عدد
طرز تهیه:	

پیاز را نگینی خرد کنید و با مقداری روغن مایع یا کره تفت دهید. فلفل، ادویه و زردچوبه را اضافه کنید و گوشت خورشتی یا ماهیچه را با یک تا دو لیوان آب به آن بیفزایید. می‌توانید همچنین از گوشت مرغ هم برای این خورش استفاده کنید.

برخی از آذری‌ها به جای گوشت خورشتی یا مرغ از گوشت چرخ کرده کوفته شده استفاده می‌کنند. اما شکل مجلسی آن، ماهیچه و

آشپزی خانوادگی

تخم مرغ بخوریم یا نه؟

درباره تخم مرغ حرف‌های زیادی زده می‌شود. از این که زرده تخم مرغ را نباید خورد بگیرد تا این که تخم مرغ محلی و تخم دوزرده باید جایگزین تخم مرغ صنعتی شود. در این مطلب می‌خواهیم به ابهام‌ها درباره خوردن و نخوردن تخم مرغ پاسخ دهیم.

دوزرده بخوریم یا نه؟

وراثت یکی از فاکتورهایی است که موجب ایجاد تخم دوزرده در پرنده می‌شود و این موضوع شباهت زیادی به دوقلوایی در انسان دارد. این وضع اوایل تخم‌گذاری جوجه مرغ‌های جوان که حرکات مجرای تخم منظم نیست ایجاد شده و بندرت در مرغ‌های پیر دیده می‌شود. این تخم در مقایسه با تخم معمولی بزرگ‌تر بوده و به دلیل داشتن دو زرده، کالری و مواد مغذی بیشتری داشته و پر چرب‌تر است و مصرف آن اشکالی ندارد. عده‌ای می‌گویند تخم دو زرده در شرایط استرس مرغ ایجاد می‌شود. اما واقعیت این است که تخمی که بدون زرده باشد یا وجود یک تخم مرغ درون تخم مرغ دیگر از جمله مواردی است که در اثر تنش یا جهش‌زایی ایجاد می‌شود.

محلی بخوریم یا صنعتی؟

تخم مرغ‌های محلی خوشمزه ترند چون روند تکامل طبیعی را طی کرده‌اند. هر مرغ سالانه به طور متوسط ۲۵۰ تا ۳۰۰ تخم می‌گذارد و ۲۴ تا ۲۶ ساعت طول می‌کشد تا یک تخم متولد شود. تخم‌ها پس از ۲۱ روز به جوجه تبدیل می‌شوند و جوجه مرغ‌ها از ۱۹ تا ۲۰ هفته‌گی قدرت تخم‌گذاری دارند.

مرغ‌های محلی به دلیل آن که تغذیه طبیعی دارند، تخم آن‌ها طعم بهتر و غنی‌تری دارد؛ اما

از نظر ارزش غذایی با تخم مرغ سفید صنعتی تفاوت چندانی ندارد. البته آلودگی احتمالی تخم مرغ روستا به برخی داروهای آنتی‌بیوتیکی و هورمونی کمتر بوده و قابل اطمینان‌تر است، اما در مقابل به دلیل آن که تخم‌های محلی اغلب آلوده به فضولات مرغ است؛ احتمال انتقال میکروب‌های سالمونلایی از آنها بالاست. به همین دلیل هم هست که متخصصان مصرف تخم مرغ صنعتی تاریخ دار و آنهایی را که درون یخچال نگهداری می‌شوند، توصیه می‌کنند.



تخم مرغ قهوه‌ای مقوی‌تر است؟

رنگ قهوه‌ای پوسته تخم مرغ‌های محلی در نتیجه اضافه شدن رنگدانه‌ای خاص در زمان شکل‌گیری پوسته در بدن مرغ است و سابقه ژنتیکی پرنده آن را تعیین می‌کند و رنگ پوسته به کیفیت یا ارزش تغذیه‌ای تخم مرغ ارتباطی ندارد. بیشتر مرغ‌هایی که پر و لاله گوش سفید دارند تخم‌های سفید و مرغ‌هایی که پر و لاله گوش قرمز رنگ دارند تخم‌های قهوه‌ای می‌گذارند. این را هم بدانید علت گران‌تر بودن تخم مرغ قهوه‌ای جثه بزرگ مرغ و نیاز این پرنده به غذا و صرف هزینه بیشتر است.

زرده زعفرانی یا معمولی؟

در تخم مرغ‌های محلی برخی زرده‌ها به دلیل تغذیه مرغ پررنگ‌تر هستند. اگر تغذیه با ذرت باشد زرده نارنجی و اگر با گندم و جو باشد، زرده کمرنگ می‌شود. مرغ‌های سنتی و رسمی هم چون در روستا ته سفره را می‌خورند، مواد غذایی مختلفی جذب کرده و به طور نسبی زرده پررنگ‌تری دارند. گاهی نیز به صورت مصنوعی رنگدانه‌هایی به جیره غذایی مرغ اضافه می‌شود که زرده تخم مرغ را نارنجی و مشتری پسند کنند. پس نمی‌توان گفت همه تخم‌هایی که زرده پررنگ دارند مغذی‌تر هستند.

چه کسی تخم مرغ نخورد؟

به دلیل آن که زرده تخم مرغ سرشار از چربی و کلسترول است بهتر است که مبتلایان به اضافه وزن و چربی خون بالا زرده نخورند و البته سفیده آن برای کسانی که مشکلات کلیوی دارند، مضر است. همچنین به جهت آن که سفیده حاوی ترکیبات آلرژی‌زا است مصرف آن برای کودکان زیر یک سال توصیه نمی‌شود. این را هم بدانید سفیده خام تخم مرغ که به دلیل محتوای پروتئینی از سوی ورزشکاران به صورت خام مصرف می‌شود، جذب برخی ویتامین‌ها را مختل کرده و پخته آن توصیه می‌شود. طبق طب سنتی زرده تخم مرغ گرم و سفیده آن سرد بوده و زیاد خوردن آن باعث ناراحتی پوستی و سنگ کلیه می‌شود.

آیا تخم مرغ لاغری می‌کند؟

تخم مرغ یک گزینه عالی برای افراد در تلاش برای کاهش وزن است. چون پروتئین تخم مرغ کیفیت بالایی دارد و در وعده صبحانه سیرکننده است. همچنین پروتئین سفیده تخم مرغ توده عضلانی شما را بیشتر می‌کند. البته به شرطی که با کره و روغن نخورید.

پیش‌پز با دستبرگ آشپزی

خوراک مرغ و بادام زمینی

مواد لازم:	
سینه مرغ	۲ عدد
بادام زمینی	۵ قاشق غذاخوری
کدو سبز	۱ عدد
زنجبیل تازه	مقداری
فلفل دلمه‌ای کوچک	۱ عدد
سیر	۵ حبه
پیازچه	۳ عدد
سس سویا	۳ قاشق چایخوری
آب مرغ	نصف لیوان
سرکه	۲ قاشق چایخوری
نشاسته سیب زمینی	۲ قاشق چایخوری
طرز تهیه:	



سینه مرغ را به قطعات مربعی یک اندازه برش بزنید. سپس بادام زمینی‌ها را دو نیم کرده و کدو سبز و فلفل دلمه‌ای را خرد کنید و کنار بگذارید. قسمت سبز پیازچه‌ها را هم خرد کنید. مقداری زنجبیل تازه را رنده کنید، سیرها را له کنید و همه را با هم تفت دهید. در ظرف دیگری، آب مرغ را با سرکه و سس سویا ترکیب کرده و وقتی به جوش آمد، نشاسته سیب زمینی را به آن اضافه کنید و آن را از روی حرارت بردارید. حالا سس را که از قبل آماده کرده‌اید به خوراک اضافه کنید و یکی دو دقیقه تفت دهید تا آب غذا کشیده شود. سپس آن را در ظرف ریخته و سرو کنید.

بازی‌های رایانه‌ای همراه کودکان اوتیسمی

بازی‌های غیر خشن که کودک را درگیر مدیریت و سازماندهی می‌کند برای اجتماعی‌تر شدن کودکانی که اتیسم دارند مفید است.

محققان دانشگاه فرایبرگ در آلمان دریافته‌اند انگیزه درگیر شدن و لذت بردن از بازی‌های رایانه‌ای به طور کلی انگیزه افراد را برای مشارکت‌های اجتماعی بالا می‌برد.

بازی‌هایی که برای حل مساله استفاده می‌شوند، تحرک ایجاد می‌کنند و همچنین بازی‌هایی که نیاز



به سامان‌دهی و مدیریت زمان و مکان دارند به کودکان دچار اختلال اتیسم کمک می‌کند تا نگرانی را کنترل کنند و قبل از قرار گرفتن در محیط‌های اجتماعی پیشاپیش تصویری از آن داشته باشند. هرچه بازی‌ها دارای عناصر همه

جانبه‌تری باشند تجربه مشابه‌تری با دنیای واقعی دارند. این نوع بازی‌ها به کودک کمک می‌کند تا با انتخاب هدفمند و روابط معنا دار آشنا شود.

همچنین بازی‌هایی که محدودیت زمانی دارند و روز به روز بخشی از فرآیند بازی برای بازیکن باز می‌شود برای بهبود رشد کودک اتیسمی موثر است. به نظر می‌رسد با این بررسی‌های تازه راهی برای تولید بازی‌های ویژه‌ای برای این کودکان باز شود تا تناسب بیشتری با نیازهای آنها از جمله درگیر کودک با رفتارهای اجتماعی داشته باشد.

مراقبت از مهم‌ترین ارگان بدن

کبد بزرگترین و مهم‌ترین ارگان بدن است. اگر سلامتی می‌خواهید باید نسبت به کبد حساس و مسئول باشید. کبد را رها نکنید تا زمانی که خودش اعلام خطر کند.

کبد به سختی می‌تواند سموم را دفع کند به همین دلیل نسبت به چیزی که می‌خورید و می‌نوشید باید بسیار حساس باشید. هرچقدر ماده غذایی که مصرف می‌کنید از نظر غذایی



کیفیت پایین‌تری داشته باشد کبد باید تلاش بیشتری برای دفع آن بکند. نوشیدن نوشابه چند ثانیه طول می‌کشد اما دفع سموم آن برای کبد کار ساده‌ای نیست.

الکل و سیگار مهم‌ترین

دشمنان کبد هستند و بیشترین آسیب را وارد می‌کنند.

ترک سیگار و مصرف الکل و همچنین سم‌زدایی از بدن و کبد مهم‌ترین کاری است که می‌توانید برای کبد انجام بدهید. کنگر و چغندر بهترین خوردنی‌ها برای دفع سموم کبد هستند. همچنین نوشیدن روزانه چای سبز نیز برای دفع سموم از کبد مفید است.

ورزش و تحرک کافی نیز برای سلامت کبد ضروری است. مطمئن شوید که به اندازه کافی فعالیت بدنی دارید یا نه.

یادتان باشد سالم نگه داشتن کبد با تغییر در عادت غذایی ایجاد می‌شود اما درمان بیماری‌های کبد اصلا ساده نیست.

کمبود ویتامین دی دارید یا نه؟

Vitamin D



قرار بگیرید این ویتامین را دریافت می‌کنید. روزانه پانزده دقیقه در معرض نور آفتاب قرار بگیرید. نور صبحگاهی برای پوست آسیب کمتری دارد. ماهی تن، سالمون و روغن ماهی، زرده تخم‌مرغ، شیر نیز منابع خوبی برای تامین ویتامین دی در بدن هستند.

را بالا می‌برد. مشکلات شایع کمبود این ویتامین تغییر فرم پا، ستون فقرات و نرمی استخوان است. همچنین احتمال ابتلا به حمله قلبی را نیز بیشتر می‌کند.

پیشگیری از کمبود ویتامین دی کار سختی نیست. اگر به اندازه کافی در معرض نور آفتاب

کمبود ویتامین دی فقط به استحکام استخوان‌ها آسیب نمی‌رساند. تاثیر کمبود این ویتامین بسیار بیشتر از این است و معمولا افراد توجه کمی به آن دارند. با قرار گرفتن در معرض نور آفتاب بدن به طور طبیعی شروع به ساخت ویتامین دی می‌کند. این ویتامین برای سلامت کلی بدن و استحکام استخوان‌ها ضروری است. همچنین این ویتامین نقش مهمی در کارکرد مغز، عضلات، ریه و قلب دارد و محافظی در برابر عفونت‌های رایج است. وقتی بدن به اندازه کافی ویتامین دی داشته باشد کلسترول بد را کاهش می‌دهد و به افزایش کلسترول مفید کمک می‌کند. ویتامین دی برای بازسازی و فعالیت‌های اساسی بدن ضروری است.

چه کسی در معرض خطر است؟

کمبود ویتامین دی، زنان باردار و شیرده را بیشتر از گروه‌های دیگر در خطر قرار می‌دهد. به همین ترتیب کمبود ویتامین دی برای کودک ۵ ماهه تا ۶ ساله نیز جدی‌تر است. برای افراد پیر نیز کمبود ویتامین دی زنگ خطری در ابتلا به بیماری‌هاست.

چرا ویتامین دی مهم است؟

کمبود ویتامین دی استخوان را ضعیف می‌کند و احتمال شکستگی را بیشتر می‌کند و همچنین با ضعف ماهیچه‌ها خطر ابتلا به پوکی استخوان

نکته‌هایی که درباره کاهش وزن نمی‌دانید

وقتی تصمیم به لاغر شدن و کاهش وزن می‌گیرید ابتدا شروع به مصرف میوه و سبزی می‌کنید. شیرینی را حذف می‌کنید و آب بیشتری می‌نوشید. اینها اولین توصیه‌های شروع یک رژیم غذایی

است اما رژیم‌های غذایی معمولاً برای خانم‌ها همراه با مشکلاتی است که هرگز درباره آن حرفی نمی‌زنند.

۱- کاهش وزن در یک مسیر خطی پیش نمی‌رود. نمی‌توانید انتظار داشته

باشید با رعایت رژیم غذایی حتماً وزن کم کنید. سیکل قاعدگی در همراه به دلیل تغییرات هورمونی نیاز شما را به خوردن و نوشیدن زیاد می‌کند و شما نمی‌توانید در برابر آن مقاومت کنید. همچنین در طول زمان و

با افزایش سن تغییرات هورمونی، بدن را نسبت به کاهش وزن مقاوم می‌کند. با درک این دو نکته متوجه خواهید شد چرا کاهش وزن شما با وجود رعایت رژیم غذایی متوقف می‌شود.

۲- موانع در مسیر رژیم غذایی شما را شکست می‌دهند. کاهش وزن به سادگی نخوردن و ورزش کردن به دست نمی‌آید. بدن شما



۳- شما باید به جای

احساس گناه نسبت به خودتان کمی دلسوز و مهربان باشید. افراد چاق بخاطر چاقی به شدت خود را در معرض خشنونت روانی قرار می‌دهند. زمانی که از نظر روانی خودتان را متهم به پرخوری می‌کنید کاهش وزن نیز متوقف می‌شود.

۴- دیگران شما را ناامید می‌کنند و رژیم غذایی‌تان شکست می‌خورد. آنها به شما دائم توصیه می‌کنند که

کم بخورید، ورزش کنید و متعادل باشید اما زمانی که وزن کم می‌کنید رفتارشان عوض می‌شود با گفتن جمله‌هایی مثل «غذامو دوست نداشتی؟»، «خیلی لاغر شدی» یا «حالا این شکلات رو بخور» تمام روند رژیم را خراب می‌کنند. باید یاد بگیرید در مسیر کاهش وزن توجهی به حرف دیگران نداشته باشید.

توالتهای عمومی دشمن سلامتی

دستشویی و توالتهای عمومی پر از انواع باکتری‌های مضر برای سلامتی هستند. هر توالت عمومی در سطح شهر، جاده و یا محیط کاری با وجود نظافت‌های دائمی باز هم بدون آلودگی نخواهند بود. استفاده درست از توالتهای عمومی یک وظیفه شهروندی است که سلامت خودتان و دیگران را به همراه خواهد داشت.

۱- قبل از استفاده از توالت ایرانی یا فرنگی حتماً یک بار سیفون را بکشید.

۲- قبل از استفاده از توالت فرنگی با یک دستمال ضدعفونی کننده مرطوب آن را تمیز

کنید. اگر در محیط کار هستید همیشه از این نوع دستمال‌ها به همراه داشته باشید.

۳- قبل از استفاده از رول دستمال کاغذی چند ردیف از دستمال را دور بیندازید تا از آلوده نبودن دستمالی که استفاده می‌کنید مطمئن شوید.

۴- برای زدن فلاش سیفون یا شیلنگ آب هرگز دستتان را مستقیم به آن نزنید. شلنگ یا سیفون را با یک دستمال نگه دارید.

۵- برای بهبود وضعیت بهداشت دستشویی حتماً سیفون را دوبار بزنید.

۶- شیر آب و کاسه دستشویی نیز به اندازه

توالت غیر بهداشتی هستند. این آلودگی‌ها به راحتی و با آب پاک نمی‌شوند بنابراین سعی کنید کمترین تماس را با شیر آب یا کاسه دستشویی داشته باشید.

۷- برای خشک کردن دست‌ها بهتر است از خشک کن استفاده کنید و یا دستمال شخصی خودتان را به همراه داشته باشید.

۸- برای خروج از دستشویی نیز سعی کنید دستگیره در را با یک دستمال نگه دارید.

۹- بهتر است برای محافظت از خودتان حتماً با یک اسپری آنتی باکتریال دست‌هایتان را ضد عفونی کنید.

• ریحانه دوستدار

هر کسی ممکن است در شرایطی قرار بگیرد که دروغ بگوید. حتی برخی دروغ‌گویی را در شرایط اضطرار راهی قابل توجیه می‌دانند. با این‌همه افرادی هستند که عادت به دروغ‌گویی دارند. آنها برای موارد بی‌ارزش یا مهم زندگی دروغ می‌گویند. اگر همسر شما هم یکی از این افراد است و شما بارها متوجه دروغ‌هایش شده‌اید ابتدا باید بفهمید آیا او دچار اختلال دروغ‌گویی است و یا دلیل دیگری برای دروغ‌هایش دارد.

چند دلیل برای دروغ گفتن زن و شوهرها

- پرهیز از تنش و درگیری‌هایی که پیش از این بارها و بارها بخاطر گفتن حقیقت پیش آمده است
- تلاش برای حمایت از احساسات کسی که از شنیدن حقیقت آسیب می‌بیند
- اجتناب از نتایج رفتار خودش
- تلاش برای تغییر سبک زندگی با پنهان کردن واقعیت
- پنهان کردن عمل یا رفتاری که انجام داده یا نداده است
- ترس از طرد شدن یا ترس از دست دادن همسر
- تلاش برای کنترل موقعیتی که گمان می‌کند در اختیار او نیست
- ترس از متهم شدن این اتهام واقعی باشد و خواه یک تصور ذهنی
- تلاش برای موفق نشان دادن خود، خوب جلوه دادن و نمایش چیزی که واقعا نیست اما به آن نیاز دارد

تشخیص سره از ناسره

عادت دروغ‌گویی باعث می‌شود نتوانید میان گفته‌های همسران به راحتی راست را از دروغ تشخیص بدهید. سابقه دروغ‌گویی او باعث می‌شود نتوانید به حرف‌هایش اعتماد کنید. با این حال او همیشه و در همه موارد دروغ نمی‌گوید و شما ممکن است او را در حالی متهم به دروغ‌گویی کنید که او تلاش می‌کند راستش را بگوید. اگر فکر می‌کنید همسران دروغ می‌گوید تنها یک راه برای فهمیدن این موضوع وجود دارد. از او پرسید و تلاش کنید در میان سوال‌های بیشتر حقیقت را از راه تناقض‌گویی‌ها کشف کنید. بعضی از روان‌شناس‌ها تلاش برای فهمیدن حقیقت از راه برقراری ارتباط چشمی را نیز موثر می‌دانند. هر احساسی که چشم‌ها بیان می‌کنند درست است. اما این نوع شهود کار ساده‌ای نیست و شما ممکن است آنقدر تحت تاثیر احساساتان باشید که متوجه درست یا نادرست نشوید.

نشانه‌های دروغ‌گویی

دروغ‌گویی با چند نشانه قابل تشخیص است اما هیچ کدام از این نشانه‌ها دلیل قطعی برای دروغ‌گویی نیستند شاید شما برداشت اشتباهی از این نشانه‌ها داشته باشید. در تشخیص این موضوع باید بسیار محتاط باشید.

- لمس مکرر چانه یا مالیدن ریش

- بستن دست‌ها یا پاها بهم

- بازی کردن با موها

- عرق کردن در وضعیتی که هوا گرم نیست

- تکرار چندین باره «نه»

- اصرار و پافشاری زیاد برای رفع اتهام

- قرار گرفتن در موضع دفاعی

- تلاش برای توضیح جنبه‌هایی از مساله که

نیازی به بیان آن نیست و یا حتی از او برای توضیح

زندگی زیر یک سقف با همسر دروغگو

آیا او دروغ می‌گوید؟



آن درخواستی نشده

- تناقض‌گویی در گفته‌ها

- ناهماهنگی زبان بدن با حالت چهره؛ مثلا

در حالی که نه می‌گوید سرش را به نشانه بله پایین می‌آورد

- نشستن پشت میز یا کشیدن صندلی جلوی پای خودش

- آرامش غیرعادی

- دوری کردن از برقراری تماس جسمی با شما در حالیکه حرف می‌زند

- عصبی و پریشانی نامتناسب با شرایط

- شانه بالا انداختن

- رفتارهای متفاوت در حالی که از نظر شما رفتارها متناسب با وضعیت گفتگو نیست

- ایجاد محدودیت‌های حرکتی؛ مثلا سفت نشستن سر جای خود

- تفاوت مشهود در انتخاب کلمات، تن صدا و ساختار جمله‌بندی در هنگام گفتگو

- تمرکز پایین، به کار نبردن ضمیر، من من کردن هنگام گفتگو

- اجتناب از برقراری هر نوع تماس چشمی و خیره نگاه کردن به یک جا، دور شدن از شما و

فاصله گرفتن

رویارویی با دروغ‌گویی

وقتی متوجه دروغ‌گویی‌های همسران می‌شوید بهتر است واکنش سریع نشان ندهید. صبر کنید تا متوجه حقایق بیشتری بشوید. البته بعضی از روانشناس‌ها معتقدند هر چقدر زودتر به همسران بفهمانید که حواستان به دروغ‌هایش هست این

عادت زودتر از سرش می‌افتد.

او چه دروغی می‌گوید؟

آیا همسران تحت تاثیر یک پیشامد دروغ می‌گویند و یا این مساله به یک عادت و الگوی رفتاری تبدیل شده است؟ اگر همسران عادت به دروغ‌گویی دارد این یک نوع الگوی رفتاری است. او چه نوع دروغ‌هایی می‌گوید؟

- آیا او در دروغ‌هایش سعی می‌کند از خودش انسانی دوست‌داشتنی و مورد تایید بسازد؟ مثلا سعی می‌کند خودش را آدم قابل اعتماد دیگران، بهترین کارمند اداره، بهترین فرزند خانواده و یا بهترین مدیر نشان بدهد در حالی که شما می‌دانید او آنقدرها هم که می‌گوید مورد توجه نیست؟

- آیا دروغ‌های همسران بخاطر ترس یا خجالت برای بیان واقعیت است؟ آیا او اشتباهاتش را زیر دروغ‌ها پنهان می‌کند تا شرمند دیگران و شمانشود؟

- آیا او در برابر درخواست‌هایتان دروغ می‌گوید؟ مثلا می‌گوید قبض برق و اجاره را داده در حالیکه این کار را نکرده؟ آیا منشا این دروغ‌ها ترس از عصبانی کردن شما است؟

علاوه بر این‌ها عادت دروغ‌گویی ممکن

است نتیجه یک نوع اختلال روانی باشد. برخی بیماری‌های روانی مثل افسردگی دوقطبی، کمبود اعتماد به نفس، وسواس یا خودشیفتگی می‌توانند عاملی برای دروغ‌گویی باشند. در این موارد حتی فرد دروغگو متوجه دروغ‌گویی‌هایش نیست. او ممکن است دوباره هر چیزی دروغ بگوید از زندگی گذشته تا دستاوردها، یا در باره اعضای خانواده و حتی نهاری که امروز ظهر خورده است.

با همسر دروغگو چه کنید؟

- اولین پیشنهاد موثر این است که با دروغ‌های همسران و شرایطش کنار بیایید تا بتوانید به او کمک کنید. البته این به این معنا نیست که شریک دروغ‌گویی‌هایش شوید و یا دروغ‌ها را انکار کنید. - برای یک دوره کوتاه انواع دروغ‌ها و فانتزی‌ها را یادداشت کنید تا بفهمید او در چه مواردی دروغ می‌گوید. این می‌تواند به شما نشان بدهد که همسران چه ناکامی‌ها، آرزوها و یا ضعف‌هایی دارد. با فهمیدن نوع دروغ‌گویی همسران می‌توانید مشکل را رفع کنید. مثلا اگر از روی ترس دروغ می‌گوید و یا نگران درگیری با شما است می‌توانید با ایجاد اعتماد در رابطه از او بخواهید دروغ نگوید.

- خیلی صبور باشید. عادت دروغ‌گویی بسیار پیچیده و سخت است. در مواردی که دروغ‌گویی نوعی اختلال باشد به راحتی درمان نمی‌شود و نیاز به زمان دارد.

- دروغ‌گویی همسران در رابطه بی‌اعتمادی ایجاد می‌کند، مشکل‌آفرین است و باعث آزارهای روحی‌تان می‌شود. در این وضعیت خوب است که کسی را برای کمک و همراهی‌تان پیدا کنید و با او در این باره حرف بزنید.

- وقتی می‌خواهید به او بفهمانید که متوجه دروغ‌هایش هستید بدون تحقیر، خشونت و آزار این کار را بکنید. بهتر است او را برای این جنایت‌های کوچک متهم نکنید.

- به داستان‌های تخیلی و ساختگی‌اش توجه نکنید. دفعه بعدی که برایتان داستان سرایی کرد هیچ واکنشی نشان ندهید. وقتی با علاقه به این تخیلات گوش می‌دهید او را برای ادامه داستان و دروغ‌های بیشتر تشویق می‌کنید.

- دروغ‌گویی می‌تواند ناشی از خودشیفتگی، اعتماد به نفس پایین و یا رفتارهای وسواسی باشد. اگر دروغ‌گویی همسران ریشه در یک مشکل عمیق دارد با دروغ‌گویی‌هایش همدلی بیشتری احساس می‌کنید و به جای اینکه سعی کنید او را به خاطر این دروغ‌ها تحقیر کنید به او برای درمان سریع‌تر کمک خواهید کرد.

- اگر دروغ‌ها بخاطر تجربه‌های سخت گذشته یا ناشی از اعتماد به نفس پایین است به جای اشاره به این دروغ‌ها سعی کنید روی مساله عزت نفس و اعتماد به نفس همسران کار کنید. شما کسی هستید که بیشترین تاثیر را در ایجاد اعتماد به نفس در همسران دارید.

••• همسران و یافته‌ها

وقتی هورمون‌های مردانه بهم می‌ریزند

اگر همسران مدتی است که بدخلق شده یا روحیه گرفته‌ای دارد، بد نیست که با یک پزشک مشورت کنید؛ شاید هورمون‌های مردانه او بهم ریخته باشد. محققان می‌گویند که فقط زنان نیستند که با تغییرات هورمونی دچار تغییرات خلقی می‌شوند. بروز اختلالات خلق و خو در مردان هم می‌تواند ناشی از تغییرات هورمونی باشد. تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگران استرالیایی نشان می‌دهد بین میزان هورمون مردانه تستوسترون و بروز اختلالات خلق و خو در مردان ارتباط وجود دارد.



محققان استرالیایی با بررسی ۳۹۸۷ مرد ۷۱ تا ۸۹ سال دریافتند که شیوع افسردگی در مردان سالمندی که کمترین میزان تستوسترون را دارند، سه برابر بیش از مردانی است که بیشترین میزان هورمون تستوسترون را در خون خود دارند. نتایج این پژوهش نشان داد که در درمان مردان سالمند مبتلا به افسردگی باید سطح تستوسترون خون مورد بررسی قرار گیرد. متخصصان معتقدند که نتایج این تحقیق به درمان افسردگی مردان کمک قابل ملاحظه‌ای می‌کند، البته این یافته به معنای مجوز مصرف خودسرانه مکمل‌های تستوسترون نیست. باید علت این مشکل را جویا شوید و در پی رفع آن برآیید.

••• توصیه‌های عاشقانه

مثبت‌ها را ببینید

ارتباط با همسر ظرافت‌هایی دارد که در هیچ رابطه اجتماعی یا خانوادگی مشابهش را نمی‌بینید. در روابط همسران باید تمجید و انتقاد به وقت خود باشد. وقتی پای حمایت کردن به میان می‌آید باید فقط ویژگی‌های مثبت را ببینید و از همسران حمایت کنید. باید از او تعریف کنید و بر رفتارهای برجسته‌اش تمرکز داشته باشید.



به این ترتیب همسران اعتماد به نفس پیدا کرده و مهم‌تر از آن می‌فهمد که شما به او علاقمندید و تاییدش می‌کنید.

در مقابل، باید بدانید که وقت انتقاد کردن چه زمانی است و چطور باید این کار را انجام دهید. یکی از عوامل ضروری برای پرورش عشق و صمیمیت، گفتن حقیقت است، اما وقت‌شناسی در این امر بسیار مهم است. برای آن‌که عشقی ماندگار و بادوام داشته باشید، سعی کنید در زمانی مناسب و به روشی که همسران کمتر آزرده شود یا آسیب ببیند، با او صحبت کنید و او را از ناراحتی‌ها و حرف‌های دلتان مطلع کنید. انتقاد و بیان اعتراض در شرایط مساعد، مناسب و بهینه است که نتیجه مطلوبی را برای شما خواهد داشت.

• ریحانه دوستدار

به بچه می گویند «یا لباس می پوشی، یا می مومیم خونه» و در کمال ناباوری، او جواب می دهد «باشه بمومیم خونه». او جدیت شما را برای بیرون رفتن نادیده می گیرد و بابتی تفاوتی از خواسته شما می گذرد. چه اتفاقی می افتد که تلاش های شما برای تربیت درست کودک نتیجه عکس می دهد؟ دلایل بدون شک این نیست که فرزندان تربیت ناپذیر است بلکه شما را اشتباه می روید.

یک هدف را دنبال نمی کنید

به کودکان می گویند پیش از مرتب کردن اتاقش اجازه تماشاگر تلویزیون ندارد اما بعد از مدتی یا فراموش می کنید و یا تسلیم می شوید و به او اجازه می دهید تا تلویزیون تماشا کند؛ بدون اینکه اتاقش را مرتب کند. موضع شما مشخص نیست و این کودکان را سردرگم می کند. با رها کردن خواسته های این پیام را به کودک می دهید که: چیزی که مادر یا پدرم می گوید خیلی هم ضروری نیست. خیلی از بچه ها به ویژه آنها که خواسته مهمی دارند متوجه می شوند که به راحتی می توانند از فرمان شما سرپیچی کنند درست مثل همه موارد گذشته. زمانی که فرمان شما خیلی هم مهم نیست باز هم نباید از موضع خودتان پایین بیایید. تا وقتی فرمان شما اجرا نشده به کودک اجازه ندهید تا کار دیگری بکند. در این صورت حرف شما جدی تلقی می شود و کودک به آن بها می دهد.

به سن کودک توجه نمی کنید

خواسته های تربیتی شما باید با سن کودک تناسب داشته باشد. وقتی بچه دو ساله ظرف غذاپاش را می ریزد نمی توانید از او انتظار داشته باشید آن را تمیز کند. چنین خواسته ای دور از انتظار و غیر منطقی است. چیزی را از کودک بخواهید که او توانایی انجامش را داشته باشد. اگر او نتواند خواسته شما را برآورده کند حتما برای جبران دروغ خواهد گفت: «من نریختم»، «من نخوردم»، «من نکردم»، «من نبودم».

نوزاد و کودک نوپا به دنبال امنیت است. گفتن یک «نه» قاطع توجه او را جلب می کند و حتما به فرمان شما گوش می دهد. در ازای رفتار خوب او را تحسین کنید و رفتارهای بد مثل کج خلقی را نادید بگیرید.

کودک پیش دبستان با پافشاری به آموزه های تربیتی شما جواب می دهد. برای کودک خواسته و هدفشان را درست و روشن توضیح بدهید، وقت بگذارید و اگر کودک نیاز به توضیحات بیشتری داشت جزئیات را شرح دهید.

کودک دبستانی برای پیروی از اصول تربیتی نیاز به کمی مداخله فردی دارد. او حق انتخاب می خواهد و دوست دارد نقشی در این مرزهای تربیتی و اخلاقی داشته باشد. این فرصت را برای کودک فراهم کنید.

الگوی خوبی نیستید

تلاش های شما برای تربیت کودک در جهتی



مسیرهای اشتباه در تربیت کودکان

که شما خودتان در آن خیلی خوب نیستید، بی نتیجه خواهد ماند. اگر خودتان خیلی توجهی به نظم و ترتیب ندارید، نباید انتظار داشته باشید کودکان مرتب، تمیز و یا هدفمند باشند. نمی توانید از کودک بخواهید مودب باشد در حالی که خودتان به راحتی فحش می دهید. در حالیکه خودتان مسواک نمی زنید توقع مسواک زدن از کودک بی نتیجه خواهد ماند.

کودک را با والد دیگرش تهدید می کنید

کودکان کار اشتباهی کرده است و شما چون در واکنش مناسب ناتوان هستید او را تهدید می کنید که «صبر کن تا بابا/مامانت بیاد». گویا والد دیگر مامور پلیس است که می تواند رفتارهای بد را کنترل کند. این تهدید او را از والدش می ترساند و از شما نیز والد بی عرضه ای در ذهن کودک می سازد که نمی دانید باید در برابر او چه کنید. در موقعیت مشابه به جای این جمله بگویید «بابا/مامانت که او مد را راجع به این رفتار باهاش حرف می زنم». از این جمله او اتحاد والدینش را احساس می کند و به او می فهماند که رفتارهایش برای هر دو شما جدی و مهم است.

جمله های تان دستوری است

«لباستو جمع کن»، «مسواک بز»، «بخور»، «بخواب»! دستور دادن به کودکان رفتار درست را یاد او نمی دهد. وقتی دستور می دهید کودک در ذهنش در برابر انجام آن پافشاری می کند. به جای این جمله های

تحکم آمیز از کودکان مودبانه درخواست کنید «ممکنه اتاق رو جمع کنی؟»، «می شه قبل از خواب لباس رو عوض کنی؟»، «ممکنه این لیوان رو به آشپزخونه ببری؟». درخواست مودبانه کودکان را به این فکر می اندازد که برای کمک به شما به درخواستتان توجه کند.

فقط تاسه می شمارید

بسیاری از پدر و مادرها فقط به دنبال نتایج فوری هستند. این انگیزه خوبی است برای اینکه کودک زودتر به هدف برسد اما در عین حال باعث می شود کودک هرگز بار اول به حرف هایتان توجهی نکند. کودک معمولاً صبر می کند تا شما برای سومین بار به او تذکر بدهید تا قدمی بردارد. به جای این کار یک بار به آهستگی و با مهربانی به کودک توضیح بدهید، خواسته تان را بیان کنید و کمی صبر کنید تا او در برابر فرمان شما واکنش نشان بدهد.

فرمان هایی بدون ارزش آموزشی

برای اغلب پدر و مادرها تربیت مقوله ای است که با «باید» و «نکن» مشخص می شود. «این اشتباه است»، «اون کار رو بکن»، «اینطوری باش»، «این را بخوان»! اما این نوع توصیه های تربیتی هیچ نوع محتوای آموزشی ندارند. به جای این نوع توصیه ها او را با رویکرد مثبت و تأثیر گذار آشنا کنید. به جای این که بگویید «در خانه ندو» بگویید «لطفاً در خونه راه برو» و در ادامه توضیح

بدهید که طبقه پایین خانه شما آدمهایی زندگی می کنند که نیاز به آرامش دارند.

دوستی را فراموش می کنید

قبل از اینکه به فکر اصلاح کودک باشید باید به برقراری یک رابطه سالم فکر کنید. کودک باید بداند که شما او را بی هیچ قید و شرطی دوست دارید حتی زمانی که رفتاری را نمی پسندید. کودک نباید از نظر عاطفی تهدید شود. اما معمولاً اولین چیزی که پدر و مادرها در برابر یک رفتار غلط به زبان می آورند جمله «دیگه دوست ندارم» است. کودک را با این تهدید نمی توانید اصلاح یا بهتر تربیت کنید. جز اینکه او با احساس ترس ناشی از رها شدگی عاطفی از اصلاح رفتار امتناع می کند.

همیشه وعده می دهید

برای مدت کوتاهی وعده های کوچکی مثل اینکه: «اگه اتاق رو جمع کنی برات شکلات می خرم» موثر هستند اما برای درونی کردن برخی از عادت های رفتاری دادن پاداش های کوچک موثر نیست. او به مرور زمان به این نتیجه می رسد که در ازای هر کاری که می کند پاداشی در انتظار اوست. در حالی که شما نمی توانید برای رفتار یا هر عملی یک پاداش در نظر بگیرید. به جای این نوع پاداش ها از زبان تحسین استفاده کنید: «من بهت افتخار می کنم»، «من خیلی خوشحالم که دختر/پسری مثل تو دارم»، «تو باید به خودت افتخار کنی که اینقدر خوب هستی» و «شک ندارم مثل همیشه بهتری». او از این زبان تحسین به اندازه وعده شکلات لذت می برد به جز این که با این روش او همیشه منتظر دریافت چیزی در ازای کاری نیست.

مسائل را شخصی می کنید

گفتن این جمله که «تو پسر بدی هستی» بیشتر از این که به رفتار توجه داشته باشد حمله به خود کودک است. یک اشتباه اشتباه از هیچ کودکی آدم بدی نمی سازد. این نوع انتقاد به یک کودک درست نیست و باید اصلاح شود. شما می توانید به انتخاب های غلط کودکان اشاره کنید اما نمی توانید او را بخاطر اشتباهش زیر سوال ببرید. این نوع جمله کودکان را در موضع دفاعی قرار می دهد به جای اینکه بگویید: «تو پسر بدی هستی» جمله را اصلاح کنید و بگویید: «این انتخاب تو غلط بود و باعث این مساله شد». «این نتیجه کار اشتباهیه که کردی»، «این چیزی که بهت درس عبرت می ده».

اشتباهات تربیتی والدین بسیار بیشتر از این موارد است. تهیه فهرستی از راه های اشتباهی که والدین برای تربیت کودکان پیش می روند کار دشواری است. اما نکته اینجاست که اگر احساس می کنید رفتارهای کودکان مطابق با الگوی تربیتی درست نیست، پدر رفتار است، عادت های بدی دارد و یا رفتارش را تغییر نمی دهد به جای یافتن مشکل در فرزندان به نوع رفتار خودتان توجه کنید. بدون شک شما مسیر را اشتباه می روید که فرزندان نیز رفتار اشتباهی دارد.

اشتباهات رایج

تربیت از همان ابتدا

نهال را هر طور شکل بدهید، همان طور پا می گیرد و کودک را هر طور تربیت کنید، همان طور بزرگ می شود. بنابراین برای آموزش دادن و تربیت کردن فرزندان باید وقتی هنوز کوچک است، شروع کرده و او را برای دنیای واقعی آماده کنید.



بچه ها به محدودیت ها، ساختار و قوانینی پایدار و یکنواخت احتیاج دارند. از همان ابتدا، قبل از آنکه دیر شود او را با ارزش ها آشنا کنید. بیاموزید که قبل از صحبت فکر کنند. همیشه در حین حرف زدن با فرزندان از آنها پرسید منظور تو دقیقاً چیست؟ چقدر راجع به این حرف فکر کرده ای؟ از او بخواهید که همیشه حرف هایش را بسجده بعد بزند؛ اگر به این روش عمل کرد برای ثابت قدم بودنش به او پاداش دهید.

اشتباه خیلی از پدر و مادرها این است که فکر می کنند کودک به مرور خیلی چیزها را یاد می گیرد یا وقتی وارد مدرسه شود، این چیزها به او آموخته خواهد شد. اگر می خواهید فرزندان محصول تربیت خودتان باشند، قبل از آنکه به سن مدرسه برسد یا از روی دست دوستانش کپی برداری کند شخصیت او را شکل دهید.

بچه ها و یافته ها

جرم و جنایت از پیامدهای دیر به مدرسه رفتن



نتایج پژوهش صورت گرفته توسط محققان دانشگاه دوک آمریکا و هانیانگ کره جنوبی نشان می دهد، کودکانی که دیرتر از سایر همسالان خود به مدرسه می روند، به هنگام نوجوانی در خطر بیشتری برای ترک تحصیل و انجام اعمال مجرمانه خطرناک قرار دارند. در تحقیقات قبلی عنوان شده بود، کودکانی که بعد از شروع سال تحصیلی متولد شده و در نتیجه یک سال دیرتر از سایر همسالان به مدرسه رفته اند، از نظر آموزشی و اجتماعی بهتر از همکلاسی های کوچکتر خود عمل کرده و حتی رفتارهای بزهکارانه کمتری نیز از خود نشان می دهند. محققان دانشگاه دوک آمریکا و هانیانگ کره جنوبی در این پژوهش، گروهی از دانش آموزان که نیمی از آنها ۶۰ روز قبل و نیمی دیگر ۶۰ روز بعد از آغاز سال تحصیلی متولد شده بودند را مورد بررسی قرار دادند.

نتایج به دست آمده نشان می دهد که تمام جوانب مثبت دیر تر به مدرسه رفتن تا ۱۶ سالگی باقی می ماند، اما پس از آن، احتمال ترک تحصیل و حتی ارتکاب جرم و جنایت پیش از ۲۰ سالگی افزایش پیدا می کند؛ همچنین خطر ترک تحصیل و اخراج برای کودکانی که از مادران ترک تحصیل کرده به دنیا آمده بودند، ۲٫۷ برابر بیش از سایرین گزارش شد.

